Год Быка приходит к нам, говорят, что он к деньгам

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№26 (632) 2020

4 607135 710079 20026

16+

Расправим позвонки, не вставая с постели стр. 4

Если семья вместе – душа на месте

www.aybolit.ru

БЕСПОКОЯТ СУСТАВЫ?
НОВЕЙШИЙ, УСИЛЕННЫЙ, НАТУРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС
"Огненный Корень - Надежные Суставы"
от Алтайского производителя "Здоровая Семья".
Разработан специально для опорно-двигательного аппарата, из природного сырья, наивысшего качества
ТОЛЬКО ДО 26 ЯНВАРЯ
Получите 2 упаковки СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!
Успейте заказать по номеру:
8-800-301-67-68 (звонок по России бесплатный)
ВАШ ПРОМОКОД: 2195
WWW.ZS-ALTAY.RU
РЕКЛАМА 000941

Актуально

Согреемся без алкоголя с пользой для здоровья

Горячий шоколад

Смешайте в сотейнике по 2 ст. ложки какао-порошка и сахара, по 1 чайн. ложке корицы и картофельного крахмала, по щепотке мускатного ореха и порошка имбиря. Влейте 150 мл цельного молока, перемешайте венчиком, чтобы не было комков. Поставьте сотейник на огонь, добавьте 50 г горького шоколада и, постоянно помешивая, дождитесь, когда шоколад полностью растопится. Кипятите несколько минут: чем дольше шоколад будет находиться на огне, тем вкуснее он станет. Горячий напиток разлейте в чашки, положите в каждую по палочке корицы, можно добавить немного взбитых сливок.

Глинтвейн

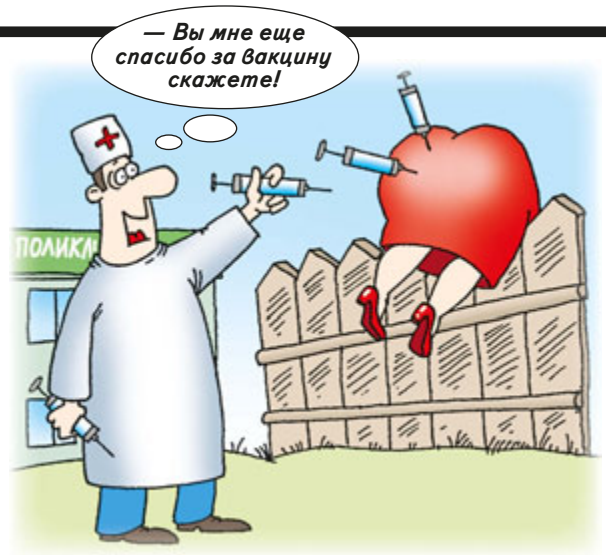
Налейте в кастрюлю 0,5 л темного виноградного или вишневого сока, добавьте цедру апельсина, натертый имбирь (чем его больше, тем более жгучим будет напиток), корицу, звездочки бадьяна, гвоздику и подогрейте, не доводя до кипения. При подаче по желанию добавьте мед.

Имбирь с лимоном

Этот напиток не только согреет в самые холодные зимние вечера, но и защитит от простуды. Налейте в кастрюлю воду, добавьте немного лимонной цедры и сок половины лимона. Положите нарезанный кусочек имбиря, доведите до кипения и наслаждайтесь!

ЧТОБЫ ХОРОШО ПРОПОТЕТЬ, ЗАВАРИТЕ В ЧАЙНИКЕ ЛИПОВЫЙ ЦВЕТ. ПЕЙТЕ КАК ЧАЙ.

ВЕЛИКАЯ ВЕЩЬ — ТЕЛЕПАТИЯ. БЫВАЕТ, ПОСМОТРИШЬ НА ЧЕЛОВЕКА — И ОН УЖЕ ЗНАЕТ, КУДА ЕМУ ТЕЛЕПАТЬ.



Знаете ли вы, что...

Новогодние гирлянды могут вызвать приступы эпилепсии. Мелькание светодиодов, по сути, является ритмической световой стимуляцией. А это известный фактор обострения «падучей болезни». Особенно вредно включать светодиодные гирлянды в полной темноте и тем более в мигающем режиме, именно в таких условиях усиливается их вред. Если у вас уже есть проблемы с мозгом и яркий свет застал вас врасплох, как минимум зажмурьтесь или отвернитесь. А лучше всего уйдите куда подальше. Светодиодные гирлянды могут также нарушить выработку мелатонина — гормона, отвечающего за нормальный сон.

Новости

Такой анальгетик не навредит

Фармакологи из Томска три года тестировали на животных лекарство под названием «Тиовюрцин». Препарат превосходит многие известные анальгетики. Он не оказывает негативного влияния на желудочно-кишечный тракт, нервную систему, не угнетает дыхательный центр и кровеносную систему. Самое важное, что даже после длительного приема анальгетика не возникает лекарственной зависимости и синдрома отмены. Скоро такой препарат появится в аптеках.

Ногти страдают от лака

Постоянное использование лака для ногтей может привести к развитию грибковых заболеваний, если женщина к тому же плохо моет руки. Еще хуже, когда лак на ногтях трескается. Но самой благоприятной средой для микозов являются накладные ногти. Когда их носят постоянно, возникает дистрофия ногтевых пластин, и их поражение грибками происходит быстрее. Об этом предупредили микологи.

Умные мысли

■ ИНОГДА БУДИЛЬНИК ПОМОГАЕТ ПРОСНУТЬСЯ. НО ЧАЩЕ ВСЕГО ОН МЕШАЕТ СПАТЬ.

■ У МУЖЧИН ВСЕ ПРОСТО: ЧЕМ ПОДУМАЛ, ТО И ПОЧЕСАЛ. У ЖЕНЩИН ПО ДРУГОМУ: ЗАЧЕСАЛОСЬ В ОДНОМ МЕСТЕ — ПЕРЕСТАЛО ДУМАТЬ ДРУГОЕ...

■ МЫСЛИ — КАК ВОЛОСЫ: У КОГО-ТО ТЕМНЫЕ, У КОГО-ТО СВЕТЛЫЕ, У КОГО-ТО РЕДКИЕ. А У КОГО-ТО ИХ СОВСЕМ НЕТ.

Холодно! **Как одеваться?**

По погоде, а не по моде

Если в холодную погоду вы щеголяете без шапки и шарфа, рано или поздно придется вспомнить о них, когда начнутся проблемы со здоровьем.

Даже короткое переохлаждение головы может грозить мигренью, невралгией лицевого нерва и менингитом. Головной убор обязательно должен закрывать уши, ведь их переохлаждение нередко приводит к отиту и гаймориту. Зимой из-за переохлаждения может воспалиться и шея. Если нет шарфа, легко заработать воспаление мышц (миозит). Это очень болезненное состояние, при котором любое движение вызывает острейшую боль.

Тем же, кто ослаблен хроническими заболеваниями или недавно перенес инфекцию, головной убор особенно необходим. С непокрытой головой проще застудить тройничный нерв, что заставит страдать от нестерпимой боли.

А еще холод и сырость — идеальные условия для развития воспаления мочевого пузыря и почек. Когда молодые женщины и девочки-подростки в непогоду носят мини-юбки и коротенькие куртки, едва-едва прикрывающие поясницу, то рано или поздно большинству из них понадобится помощь врача-уролога. Одежда не по сезону повышает риск воспалительных заболеваний органов мочевой системы, особенно у женщин. Кстати, простата тоже не любит переохлаждения.

Дырявая одежда тоже не для зимы. Сейчас молодые люди носят даже при минусовой температуре брюки с дырками на коленях и кроссовки с носками, не прикрывающими щиколотки. На фоне переохлаждения происходит непроизвольный спазм мышц и ухудшается кровообращение окружающих сустав тканей. Если иммунитет ослаблен, в организм проникают инфекции, которые могут поразить суставы. И если есть предпосылки для развития артрита, это может стать толчком к развитию заболевания. Так что держите в тепле и суставы, хорошо защищая ноги, поясницу и кисти рук.

А если все-таки замерзли, то, придя домой, примите теплую ванну (но не горячую!). Или используйте сухое тепло или согревающие мази, которые усилят циркуляцию крови. И запомните, что при минусовой температуре воздуха нужно правильно утепляться. Ведь одеваться надо не по моде, а по погоде.

Намотай на ус

■ ЕСЛИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ СЪЕДАТЬ ЯДРА ПЯТИ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ, ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ УВЕЛИЧИТСЯ НА 7 ЛЕТ.

■ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ БОЛЬШЕ 2 ЧАСОВ В ДЕНЬ ВРЕДНО. ПОЯВЛЯЮТСЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, АПАТИЯ, НАРУШАЕТСЯ СОН.

Мыло или антисептик?

Не навреди

Обрабатывать руки антисептиком после того, как их помыли мылом, опасно для здоровья, предупредили эпидемиологи.

У врачей, работающих в красной зоне, после таких процедур быстро развивается контактный дерматит. Его последствия настолько серьезны, что медработников отстраняют от работы. Жжение кожи рук — плохой сигнал, когда оно становится невыносимым, люди вообще перестают пользоваться спиртосодержащим раствором, только моют руки. Но вода только усугубляет ситуацию. Липидный слой на коже продолжает вымываться.

Эксперты советуют разделять две гигиенические процедуры. Когда нужно вымыть руки, не применять антисептик. А в течение дня, когда приходится прикасаться к разным поверхностям, использовать только антисептик. Причем в его составе должны быть не только спирт, но и увлажняющие кожу вещества.

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Гололёд: как уберечься от травм

Идём, скользим...

Если подошва обуви гладкая и скользкая, перед выходом на улицу натрите ее сырым картофелем — и не поскользнетесь!

ЧТО У ВАС НА НОГАХ?

* Обувь должна быть правильная и иметь рельефную подошву для хорошего сцепления с дорогой.

* Если на любимых зимних сапогах подметка гладкая, обратитесь в обувную мастерскую. Мастер наклеит на подошву шершавую накладку.

* Чем ниже и шире каблук, тем более безопасно вы можете передвигаться.

РУКИ ВЫНЬТЕ ИЗ КАРМАНОВ

* Зимой лучше ходить по расчищенным дорожкам. Если на пути встретился заснеженный участок, будьте осторожны: под снегом может скрываться лед, особенно по утрам. Передвигайтесь небольшими скользящими шажками, наступая на всю подошву. Обходите места с наклонной поверхностью. Руки выньте из карманов — они помогут удержать равновесие, если поскользнетесь.

* Спускаясь и поднимаясь по лестнице, слегка наклоняйте корпус вперед и ставьте стопу на всю ступеньку.

* Выходя на улицу, пожилые люди могут брать с собой трость с заостренным концом. Беременным женщинам ходить в гололед не стоит.

ЕСЛИ ВСЕ ЖЕ УПАЛИ...

Грохнулись оземь и чувствуете резкую боль в конечностях или спине? Не старайтесь во что бы то ни стало встать самостоятельно. У вас может быть перелом, вывих или повреждение связок. Попросите окружающих вызвать скорую помощь и не двигайте ушибленной рукой или ногой, пока не приедут врачи. Не пытайтесь вправить вывих и не позволяйте это делать никому другому.

Если же вы упали мягко, но рука или нога не прекращает болеть, в тот же день обратитесь в травмпункт, чтобы исключить скрытую травму.

ПАДАЕМ ПРАВИЛЬНО

Если поняли, что вот-вот грохнетесь, согните ноги в коленях, так вы уменьшите высоту падения.

Еще один прием, чтобы избежать травмы: постарайтесь максимально расслабить все мышцы. В худшем случае получите сильнейший ушиб, но это гораздо лучше, чем перелом.

Падая, старайтесь приземлиться на бок, приняв позу эмбриона: ноги слегка согнуты в коленях, плечи подняты, голова втянута, локти прижаты к корпусу. Руками можно закрыть грудь, а еще лучше — голову.

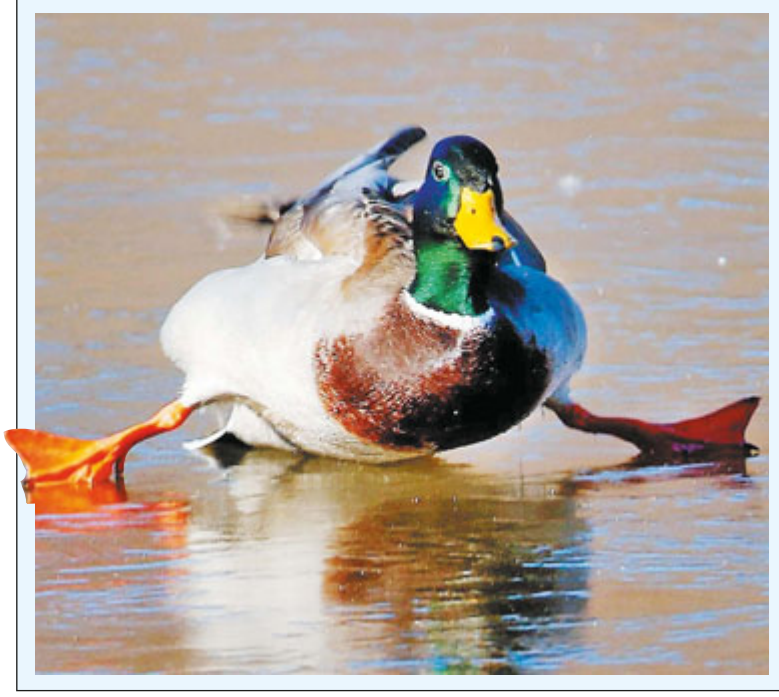
Если падаете на спину, прижмите подбородок к груди, чтобы избежать удара головой об лед и сотрясения мозга.

Не старайтесь смягчить падение, выставив перед собой выпрямленные руки: вы можете получить перелом предплечья или запястья.

Если падаете с высоты, например с лестницы, важно защитить от удара голову и шею. Постарайтесь сгруппироваться так, чтобы прикрыть их руками.

А. К. Суворова, травматолог, врач высшей категории

ЧАЩЕ ВСЕГО, ПАДАЯ, ЛЮДИ ПОЛУЧАЮТ ПЕРЕЛОМЫ КОНЕЧНОСТЕЙ. ПОЧЕМУ? ПОТОМУ ЧТО «В ПОЛЕТЕ» ВЫСТАВЛЯЮТ ВПЕРЕД РУКУ ИЛИ НОГУ И ОБРУШИВАЮТСЯ НА НЕЕ ВСЕМ ВЕСОМ ТЕЛА.



Я неудачно оступилась, но к врачу не пошла

К вечеру начала побаливать нога, а точнее левая ступня в районе сгиба. Натерла «Меновазином». К врачу не пошла, подумала, что само пройдет. Но прошла неделя, боль усилилась. Я уже не могла нормально ходить. Вызвали скорую. В травмпункте меня отправили на рентген. Врач озвучил диагноз: разрыв связок голеностопного сустава. Я была в шоке! Не прыгала, не бегала... Короче, наложили гипс на 2 недели. Жаль, что по своей глупости промучилась неделю. Когда сняли гипс, я смазывала место разрыва связок «Лиотоном» и «Фастум-гелем». Почему написала это письмо? Чтобы никто не повторял моей ошибки. Любая боль после травмы, которая не проходит, сигнал: что-то не так. Не ждите, что само пройдет. Надо идти к врачу!

Фатима, Дагестан

Если, не дай бог, вы упали...

...И подвернули ногу или руку, вам обязательно поможет рецепт моей бабушки. Натрите на крупной терке луковицу. Смешайте с сахаром (сколько ложек кашицы, столько надо и сахара). Сок слейте, но не отжимайте. Массу выложите на полиэтиленовую пленку и приложите к больному месту. Закрепите бинтом и держите компресс всю ночь. Утром все будет в порядке.

Анна Н., Ростовская обл.

Нога не влезала ни в какую обувь...

Недавно был сильный гололед и я подвернула ногу. Она так распухла в подъеме, что не влезала ни в какую обувь. А у меня соседка работает медсестрой. Она посоветовала четыре таблетки фурацилина (он свободно продается в любой аптеке) растолочь в небольшом количестве подогретой водки. Намочить в этом растворе кусок марли и приложить как компресс к распухшему месту. Я прикладывала три раза в день. Опухоль спадать начала сразу и быстро ушла.

А. Немирова, Архангельская обл.

Думай, думай

Новый год — беспробудный праздник

Алкогольные отравления, сердечные приступы, самоубийства, пьяные драки и ДТП уносят жизни около 18 тысяч празднующих. Нужны ли россиянам такие длинные каникулы?

ПЬЕМ, НЕ ЗНАЯ МЕРЫ

Жертвы, которыми ежегодно сопровождается празднование Нового года, чудовищны. Каждый год с 1 по 3 января люди умирают от отравления алкоголем. А 5, 6 и 7-го числа фиксируется максимальное количество алкогольных психозов и, как следствие, суициды и убийства. Причинами гибели россиян становятся обострение хронических заболеваний на фоне беспробудного пьянства и переедания, а также несчастные случаи подшофе.

СИНДРОМ ПРАЗДНИЧНОГО СЕРДЦА

В группе риска находятся две категории празднующих сердечников. Первая — уже имеющие сердечно-сосудистые заболевания, но на время праздников решившие сделать перерыв в приеме препаратов, чтобы не совмещать их с алкоголем. Вторая категория вообще игнорирует свои болезни. Например, считает, что повышенное артериальное давление — норма. Для них новогоднее обжорство и злоупотребление алкоголем заканчиваются первой сосудистой катастрофой. У медиков даже есть выражение «синдром праздничного сердца». Это когда аритмия возникает после длительного употребления непривычно больших доз спиртного. В лучшем случае сбой ритма сердца приводит к осложнениям и ухудшению качества жизни, в худшем — к смерти.

УРЕЗАТЬ НЕЛЬЗЯ ОСТАВИТЬ

Длительный отдых россиян дает повод пить беспробудно и на фоне алкогольных психозов совершать преступления. Каждое третье совершается после распития спиртных напитков. Причем большинство во время семейных скандалов. Количество аварий на дорогах из-за нетрезвых водителей и пешеходов в новогодние дни растет в геометрической прогрессии. Какие преступления чаще всего совершаются в праздники?

* Квартирные кражи. Воры пользуются моментом, когда хозяева уехали за город или из страны.

* Разбои и грабежи. Нападают на горожан, сотрудников почты, работников ювелирных салонов.

Печальная статистика

* Карманные кражи. Воры орудуют в кафе, торговых центрах, общественном транспорте, на катках, где ходят толпы расслабленных отдыхающих.

* Воровство в магазинах. Чаще всего из супермаркетов уносят парфюмерию, спиртные напитки, колбасу и конфеты.

* Бытовые убийства. Родственники, употребив спиртные напитки, сводят друг с другом счеты, высказывая накопившиеся за год обиды.

* Сексуальное насилие. Преступники нападают на жертв, возвращающихся с новогодних вечеринок, а также на девушек, с которыми отмечают праздник.

* ДТП. Число пьяных водителей увеличивается вдвое, так как многие прямо из-за праздничного стола садятся за руль.

ПОСЛЕНОВОГОДНЯЯ ДЕПРЕССИЯ

После длительных выходных люди нередко впадают в депрессию. Причина — отсутствие новых впечатлений (все сидят дома), малая подвижность и, как результат, нарушение кровообращения.

Сам себе доктор

■ ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПЕЧЕНИ НУЖНО СЪЕДАТЬ ПО 1 ЯГОДКЕ МОЖЖЕВЕЛЬНИКА В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ. ЗАТЕМ ЕЖЕДНЕВНО ДОБАВЛЯТЬ ПО ЯГОДКЕ, ДОВЕДЯ ДО 50 ШТУК В ДЕНЬ.

■ ОТЛИЧНОЕ СРЕДСТВО ОТ ХОЛЕЦИСТИТА — ИЗМЕЛЬЧЕННЫЕ В ПОРОШОК ПЛОДЫ МОЖЖЕВЕЛЬНИКА. ПРИНИМАЙТЕ ЕГО ПО 1/4 ЧАЙН. ЛОЖКИ 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ. ДОСТАТОЧНО 2-3 НЕДЕЛЬ, ЧТОБЫ ВОСПАЛЕНИЕ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ УМЕНЬШИЛОСЬ.

Стихи наших читателей

Ты меня обидел...

Да, я готовилась к беде,
Но только не к такой, как эта:
Роскошный огненный букет
И слишком сладкие конфеты.
Ты отвечаешь невпопад,
И, видно, в том моя награда:
Твой, словно виноватый, взгляд
И стертый след чужой помады.
Нехитрый ужин разогрет,
И хорошо — никто не видит:
Коробка дорогих конфет
За то, что ты меня обидел.

Куда? Зачем?

Кто встретит время? Где ответ?
Оно уходит дикой стаей.
И я по-птичьему взлетаю,
Когда дороги больше нет.
У горизонта есть закат
И есть рассвет, как чудо света.
Я снова полечу к рассвету,
А значит — поверну назад.
«Куда? Зачем?» — кричат вослед.
Я светлых слез своих не скрою,
Опять спешу за добротою
Туда, где зародился свет.

Поздняя радость

Мир пишу своими красками
И нечаянно кричу:
«Что за жизнь такая классная!
Лучшей жизни не хочу!»
Ничего... Стою на склоне я
Простодушных долгих лет.
Лишь сейчас нашла гармонию
С добрым миром на Земле.

Наталья Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

На приёме у остеопата

Чтобы суставы окрепли, надо есть холодец...

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ О. Г. МАСЛАКОВ.

ХОЧУ НЕМНОГО ЗАНЯТЬСЯ СПОРТОМ

Но мне сказали, что пробежки вредят суставам. Это верно? Мне 45 лет.

Игорь Дворкин, Ростовская обл.

Если вы начали бегать и чувствуете себя хорошо — пожалуйста. Но считается, что быстрая ходьба более мягко действует на суставы. Советую помнить: вредны как чрезмерные нагрузки, так и нехватка двигательной активности — гиподинамия. Каждому человеку стоит выбирать занятия физкультурой по силам. Очень полезно плавать: равномерно нагружаются определенные группы мышц. Больным, у которых поражены суставы позвоночника (спондилоартроз), врачи рекомендуют занятия в бассейне — это очень эффективно.

НЕДЕЛЯМИ БОЛИТ ГОЛОВА...

Таблетки не помогают. Врач сказал, что это, скорее всего, грыжа межпозвонковых дисков. К чему она может привести?

Елена Павловна Санатина, Мурманская обл.

Если грыжа находится в шейном отделе позвоночника, следствием ее будут головные боли, слабость и онемение в руках. Чтобы определить, что головные боли у вас связаны именно с грыжей межпозвонковых дисков, а не вызваны другими причинами, существуют стандартные исследования. Компьютерная томография, магнитно-резонансная томография, специальные исследования сосудов шеи и головного мозга позволяют определить, чем вызвано давление в сосудах. Если вы уже долгое время страдаете от головных болей, обязательно обратитесь к врачу, пока процесс не зашел слишком далеко и не возникла необходимость хирургического вмешательства.

НЕ ХОЧУ ПИТЬ ТАБЛЕТКИ...

Мне 70 лет. Сильно болят ноги. Врач назначил таблетки. Слышала, чтобы суставы были крепкими, нужно есть холодец. Это правда?

Евдокия Ивановна, Сочи

Нет, такой едой вылечиться нельзя. Питание должно быть сбалансированным: нужно есть все, но понемногу. Женщинам, у которых уже произошла гормональная перестройка организма, важно следить за состоянием костной ткани. Если микроциркуляция крови и питание костей нарушено, они становятся хрупкими, возникает остеопороз. Чтобы проверить плотность костной ткани, следует пройти специальное исследование — денситометрию. При необходимости врач назначит препараты кальция, порекомендует диету. В рационе непременно должны быть сыр, творог, кефир, простокваша. И еще надо больше двигаться. Это способствует лучшему усвоению кальция и укрепляет кости, в результате риск переломов снижается. Я советую своим пациентам: «Выйдите на улицу, обойдите хотя бы вокруг дома — сэкономите таблетку». Многие считают это несерьезным, но прием медикаментов должен быть обоснованным.

Одно из самых скользких веществ в мире — это смазка в ваших коленях.

НАДО БОЛЬ СНИМАТЬ, А Я БЕРЕМЕННА...

Во время приема хондропротекторов забеременела. Как эти препараты могут повлиять на плод?

Олеся, Самарская обл.

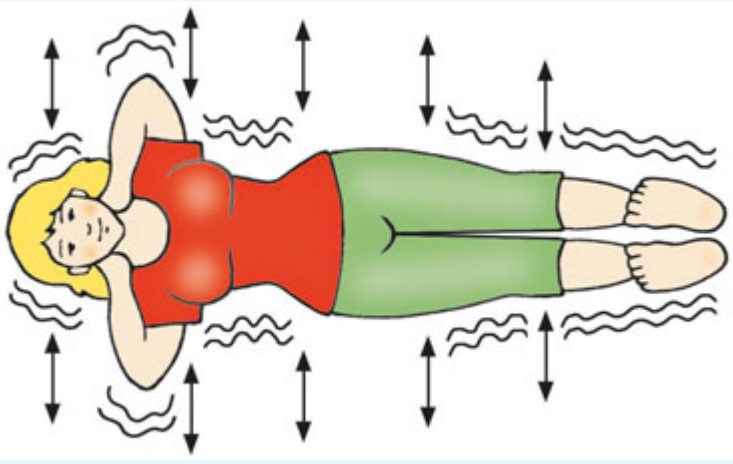
Препараты, содержащие глюкозамин и хондроитин, полезны для восстановления поврежденной хрящевой ткани. Однако беременным их лучше не принимать в виде таблеток. Допускаются внутрисуставные уколы хондропротекторов — от них вреда плоду не будет. А вообще, лечение хондропротекторами лучше проводить до зачатия. А сейчас прекратите их принимать. Если будут мучить суставные боли, сделайте медовые компрессы, аппликации из воска и прополиса — они дают отличный результат. Если, конечно, у вас нет аллергии на продукты пчеловодства.

НЕ МОГУ ДОЛГО ХОДИТЬ...

Сделала рентген. Снимок показал артроз коленных суставов III степени. Недавно была II степень. В последние два года боли усилились. Не могу долго ходить, ночью часто не сплю. Сейчас болят и пальцы рук, и локти. Как лечат это заболевание?

Алла Степановна Атомян, Краснодарский край

Видимо, у вас такая форма артроза, которая поражает многие суставы. Врач должен определить степень деформации и назначить лечение, которое не позволит суставам деформироваться дальше. Возможно, поможет щадящее артроскопическое вмешательство, но не исключена и операция по коррекции деформации. Определиться с лечением можно только после осмотра. К сожалению, сам хрящ восстановить не удастся. Лечение направлено на то, чтобы заболевание не прогрессировало. Для этого назначают лекарства, улучшающие питание хряща и продлевающие его жизнь. Врачи часто используют препараты гиалуроновой кислоты, которые вводятся прямо в сустав.



Расправь позвонки, не вставая с постели

Лежа на жесткой ровной поверхности, положите руки под шею, скрестив запястья.

Не отрывая от постели ноги, пальцы потяните на себя. В такой позе раскачивайтесь, вибрируйте всем телом, как рыба в воде. Вибрации выполняются справа налево. Упражнение делайте утром и вечером: сначала по минуте, а через неделю и далее — по 2 минуты. Этого достаточно для «пробуждения» позвоночника.

Не навреди! ***Сам себе доктор***

Шиповник полезен, но небезопасен

НЕ СТОИТ ПИТЬ ОТВАРЫ И НАСТОЙКИ ШИПОВНИКА ПРИ ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТИ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА, ГАСТРИТЕ И ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА.

■ **При гриппе, туберкулезе.** Залейте 2 ст. ложки измельченных плодов стаканом кипятка и настаивайте в термосе в течение 12 часов. Процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день. Не забудьте прополоскать рот. Шиповник плохо влияет на зубную эмаль.

■ **Из носа потекла кровь?** Заварите в термосе 2 ст. ложки измельченных плодов стаканом крутого кипятка. Настаивайте ночь, процедите. Принимайте по 1/2 стакана настоя 3 раза в день.

■ **Ревматические боли** снимают ванны с крутым отваром плодов шиповника. Измельчите 50 г сухих корней шиповника, залейте 0,5 л кипятка. Настаивайте 2 часа, затем кипятите 15 минут. После остывания процедите и вылейте в ванну с водой (36°С). Курс — 15 ванн.

■ **Трофические язвы, трещины сосков, пролежни, ожоги, лучевые поражения кожи** хорошо залечивает масло шиповника. Его используют наружно и внутрь — по 1 чайн. ложке 3 раза в день. При язвенном колите полезны микроклизмы с 50 мл масла шиповника ежедневно или через день (после опорожнения кишечника) в течение 2-4 недель.

■ **Припарки на больные суставы.** Залейте 2 ст. ложки измельченных корней шиповника 1 л кипятка. Томите на маленьком огне под крышкой 3 часа, настаивайте час, процедите. Вылейте в отвар 1 стакан остуженной кипяченой воды. Смочите махровую салфетку, приложите к больному месту на час, сверху укутайте шерстяным платком. Делайте так 2-3 раза в день. Процедуру можно делать на ночь.

■ **Компрессы.** Их делают при подагре, бурсите, мышечных болях. Залейте 2 ст. ложки измельченных корней шиповника 1 л кипятка. Томите на маленьком огне 15 минут. Перелейте в термос, настаивайте 3 часа, процедите. Затем добавьте к стакану отвара стакан холодной кипяченой воды. Сложите марлю в несколько слоев, обильно смочите ее в теплом отваре и приложите к больному месту на ночь, укутав полотенцем.

Лечебное мыло из трав

Чтобы избавиться от чирьев и угрей, попробуйте сварить мыло из лечебных трав.

Натрите на терке небольшой кусок детского мыла. Добавьте настой ромашки, календулы, подорожника и зверобоя (по 1 чайн. ложке каждой травы на стакан кипятка). Растопите смесь на водяной бане и добавьте по 1 ст. ложке камфорного и борного спирта. Остудите, и у вас получится отличное противовоспалительное мыло. Оно хорошо очищает жирную кожу и открывает поры. Такое мыло можно использовать несколько раз в день.

Вы просили рассказать

Радуйтесь, когда потеете!

Пот очищает организм от токсинов. Исследования показывают, что в поте содержится небольшое количество токсичных металлов, таких как кадмий, алюминий и марганец.

В человеческом организме имеется от 2 до 4 млн потовых желез, которые выделяют более литра пота каждый день (и это без изнурительной физической нагрузки). А запаху способствуют бактерии, которые живут в секретах, выделяемых жировыми и потовыми железами.

Тем не менее вы, наверное, думаете, что здорово было бы никогда не потеть. Это считается хорошим тоном, и люди всеми возможными способами пытаются ослабить естественный запах своего тела. В ход идут ароматическое мыло, шампуни, дезодоранты, одеколоны и духи. Однако если ваша мечта сбывается, значит, вы заболели ангидрозом, при котором человек перестает потеть, снижается выделение пота.

Пот регулирует температуру тела, и это вопрос жизни и смерти. Из-за отделения пота оно не перегревается, когда человек работает физически, находится в сауне или на жарком солнце. Это также помогает телу остыть при повышении внутренней температуры. Если человек плохо потеет, может случиться тепловой удар. А при очень высокой температуре — судороги. Поэтому потеть или нет значит жить или умереть.

Когда человек недостаточно потеет, могут быть и другие симптомы. Длительные мышечные спазмы, головокружение и постоянное чувство жара становятся ежедневной проблемой. Потовые железы плохо функционируют по ряду причин, начиная с повреждения нервов кожи и заканчивая генетическими заболеваниями. Есть также вероятность родиться с очень небольшим количеством потовых желез, это состояние называется эктодермальной дисплазией. Так что радуйтесь, что потеете.

Врачи говорят, что пот помогает защитить организм от опасных инфекций, например от стафилококка. В поту содержатся вещества, называемые нитритами. На поверхности кожи они превращаются в оксид азота — мощный газ с широким антибактериальным спектром и противогрибковым действием.

Пот очищает организм от токсинов. Исследования показывают, что в поте содержится небольшое количество токсичных металлов, таких как кадмий, алюминий и марганец.

Моржуете?

Не навреди

Одного желания стать моржом мало. Лишь немногие могут позволить себе окунуться в ледяную купель.

■ В водах тюменского озера Липового в 2016 году был установлен рекорд. Тюменский морж Андрей Сычев проплыл в ледяной воде 2250 метров и установил новый рекорд Гиннесса по дальности заплыва в проруби.

■ С ледяной водой и зимним плаванием дружил Александр Васильевич Суворов. В проруби купался Иван Андреевич Крылов. Ванны со льдом принимал Александр Пушкин. Славился зимними купаниями Илья Ефимович Репин.

■ 25 секунд — длительность купания в проруби в первый год моржевания. На 2-3-й год эта процедура может продолжаться до минуты. И лишь со стажем 3-5 лет в проруби можно купаться 1,5-2 минуты.

■ Противопоказания, при которых нельзя заниматься зимним плаванием: болезни сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы, бронхолегочные заболевания, почечная недостаточность, нефрит, заболевания половых органов, гипертония.

Основная причина язвы и гастрита – бактерии Хеликобактер пилори

ХЕЛИНОРМ

Единственный[1] в России метабиотик, который связывает бактерии Хеликобактер пилори и естественным способом выводит их из организма

ХЕЛИНОРМ СПОСОБСТВУЕТ[2]:

- уменьшению количества Helicobacter pylori в желудке
- снижению риска возникновения язвы и гастрита
- поддержке баланса микрофлоры желудка

Разрешен к применению взрослым и детям с 6 лет, а также беременным и кормящим[3].
Курс приема – 4 недели.

Чтобы был желудок в норме – не забывай о Хелинорме!

Спрашивайте в аптеках!
Fitomarket.ru 8-800-551-6120
apteka.ru 8-800-700-8888
evalar.ru 8-800-200-5252
Эвалар

[1] Патенты WO2007073709 и WO2012168468. [2] СОГР №АМ.01.07.003.R.000254.09.20 от 18.09.2020 г. [3] После консультации с лечащим врачом. 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Есть такая болезнь

Эрозия пищевода

Такой диагноз ставят во время эндоскопического обследования, чаще всего при гастроэзофагеальной рефлюксной болезни.

Что это за недуг?

Это самое распространенное заболевание пищеварительной системы, которое влечет за собой многочисленные осложнения. Объясняется оно просто: не смыкается нижний пищевой сфинктер (клапан между пищеводом и желудком), из-за чего происходит заброс содержимого из желудка (в том числе едкой соляной кислоты) в пищевод. В результате происходят воспалительные изменения в слизистой оболочке пищевода, которые бывают не просто воспалением, а эрозией.

Эрозии пищевода появляются также при грыже пищеводного отверстия, лишнем весе пациента, если он ведет неправильный образ жизни, и у людей старшего возраста.

Гастроэнтеролог направил вас на гастроскопию? Не откладывайте. Важно пройти эту процедуру вовремя и начать лечение эрозии пищевода.

По каким симптомам можно узнать об эрозии пищевода?

По изжоге, ощущению жжения за грудиной, которое чаще всего возникает после еды. Например, если сразу после сытного обеда прилечь или начать заниматься физическим трудом, давление на брюшную полость повысится, и содержимое желудка попадет в пищевод. По этой же причине нельзя заниматься спортом сразу после еды.

Кроме изжоги, эрозия может проявляться отрыжкой с кислым или горьковатым привкусом, болью и затруднениями при проглатывании пищи, тяжестью и переполненностью желудка. Причем эти симптомы всегда появляются и усиливаются после еды и физических нагрузок.

Ощущение изжоги может быть сильным или слабым — все очень индивидуально. Крайне редко заболевание протекает бессимптомно, если не обращать внимание на дискомфорт, тяжесть или боль в области пищевода. Если беспокоит изжога, надо обратиться к гастроэнтерологу или терапевту, потому что хронический рефлюкс, то есть заброс содержимого желудка в пищевод, приводит к развитию хронического эзофагита, воспалению пищевода. Постоянное травмирование слизистой заканчивается серьезным осложнением — так называемым пищеводом Баррета.

Надо делать гастроскопию...

Гастроскопия обязательна при подозрении на эрозию пищевода. Она является золотым стандартом при диагностике заболеваний пищеварительного тракта, поскольку позволяет выявить малейшие изменения в тканях.

После гастроскопии, если требуется, гастроэнтеролог назначает противоязвенное лечение, чтобы снизить выработку соляной кислоты и желчи, если она есть в желудке. Назначенные препараты будут защищать слизистую оболочку желудка.

Какие правила надо соблюдать больному?

* Спать достаточное количество времени, рано вставать и вовремя ложиться.
* Нельзя долго ходить голодным или, наоборот, переедать. Питание при эрозии пищевода должно быть дробным: ешьте небольшими порциями пять раз в день, не забывая про завтрак.
* В рационе больного не должно быть свежих овощей. Их лучше тушить или запекать. Из меню исключаются свежие томаты, редис, капуста.
* Молочные продукты можно есть, избегая только кислого творога и острого сыра.
* Перловая, пшеничная и пшенная каши слишком грубы для больного желудка.

Ф. Л. Сарычева, гастроэнтеролог, врач II категории

Ещё несколько важных нюансов

* После еды не ложитесь, не работайте на огороде, не мойте полы...
* Не занимайтесь физическими упражнениями, не наклоняйтесь и не поднимайте тяжести.
* Ваша одежда должна быть свободной. Не затягивайте пояс слишком сильно, откажитесь от тесных брюк.
* Не забывайте: все, что приводит к повышению давления в брюшной полости, способствует забросу содержимого желудка в пищевод.
* Забудьте про алкоголь и курение.

Расстроился желудок

■ РЖАНЫЕ СУХАРИ ЗАЛЕЙТЕ ВОДОЙ, ДАЙТЕ ИМ НАСТОЯТЬСЯ И ПЕЙТЕ ВОДУ ПОНЕМНОГУ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

■ ЕШЬТЕ СУХИЕ ПРОДУКТЫ — СУХАРИ, СУШКИ, ПЕЧЕНЬЕ — И ПЕЙТЕ КРЕПКИЙ ЧАЙ.

■ ОТВАРЫ И КОМПОТЫ ИЗ ГРУШИ ОБЛАДАЮТ ВЯЖУЩИМИ СВОЙСТВАМИ. МЯКОТЬ ГРУШИ СЪЕДАТЬ НЕ НАДО, ТАК КАК ОНА УСИЛИВАЕТ ПЕРИСТАЛЬТИКУ КИШЕЧНИКА.

Очень хороший рецепт

Я решил, что лишних органов у меня нет...

Лет семь назад через час после приема пищи у меня стало появляться чувство тяжести. А спустя некоторое время я стал страдать от острых болевых приступов. Причем болел желчный пузырь. Скажу вам, вещь эта весьма неприятная. После обследования мне предложили операцию — удалить этот орган. Но я решил, что лишних органов в моем организме нет, и начал самостоятельно лечиться настойкой, которую готовил по такому рецепту. В тыкве весом 3 кг просверлил небольшое отверстие такого размера, чтобы в него вошло бутылочное горлышко. Влил в тыкву пол-литровую бутылку спирта, отверстие заклеил пластилином, а сверху для верности еще и изолентой. Тыкву взбалтывал по 2-3 раза в день. Через 10 дней срезал с тыквы шкурку, мякоть пропустил через мясорубку и отжал. Настойку (ее получилось около 1 л) хранил в прохладном месте. Принимал по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, пока настойка не закончилась. Пройдя полный курс лечения, я уже много лет не знаю, где находятся желчный и печень.

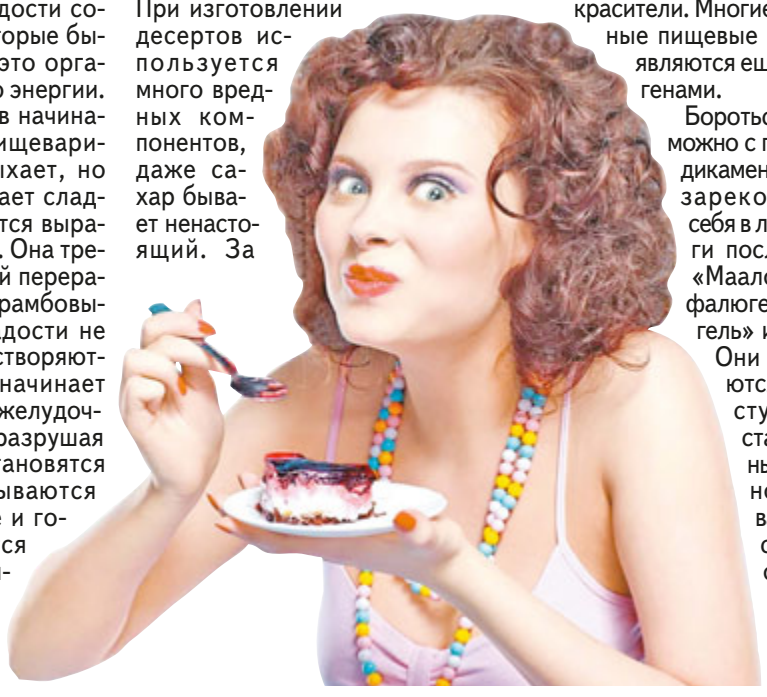
А. Б. Качмазов, РСО-Алания

Изжога от сладкого

Можно попробовать справиться с изжогой, отказавшись от сладостей, в том числе от мучных десертов.

Изжогу в желудке человек вначале может не замечать. Нет настроения? Упадок сил? Кисло во рту? Наверное, что-то съел... На самом деле не что-то, а одну-другую конфетку. Сладости состоят из углеводов, которые быстро усваиваются. На это организм затрачивает много энергии. Переработка углеводов начинается прямо во рту. Пищеварительная система отдыхает, но как только туда попадает сладкое, тут же увеличивается выработка соляной кислоты. Она требуется для полноценной переработки пищи, которая утрамбовывается в комки. А сладости не твердеют, а быстро растворяются. Соляная кислота начинает раздражать слизистую желудочно-кишечного тракта, разрушая ее. Стенки желудка становятся все тоньше, образовываются язвы, эрозии. Жжение и горечь во рту появляются все чаще. Человек испытывает неприятные и болезненные ощущения даже после чашки сладкого чая...

Насколько опасны сладости для желудка? Конфеты, торты и другие лакомства так соблазнительны и привлекают яркими красками. Почему они вызывают изжогу? При изготовлении десертов используется много вредных компонентов, даже сахар бывает ненастоящий. За сутки-двое все лакомства не продать, поэтому для более долгого хранения в них добавляют консерванты, растительные жиры, ячменно-солодовый экстракт, эмульгаторы, влагоудерживающие добавки, антиокислители, сахарозаменители и еще разные красители. Многие искусственные пищевые компоненты являются еще и канцерогенами.



Бороться с изжогой можно с помощью медикаментов. Хорошо зарекомендовали себя в лечении изжоги после сладкого «Маалокс», «Фосфалюгель», «Алмагель» и их аналоги. Они рекомендуются, если приступы изжоги стали постоянными. Но можно попробовать справиться с изжогой, отказавшись от сладостей, в том числе от мучных десертов.

Имена и судьбы

Об аневризме аорты и... Эйнштейне

Медики, лечившие Альберта Эйнштейна, вспоминают его как исполнительного и благодарного пациента, который со знанием дела следил за своим здоровьем.

Ну а как ученый, он сопротивлялся любому обследованию, не без юмора замечая, что «умереть можно и без помощи врачей».

К врачам физик попал случайно. В 1919 году заболела его мать. Семье порекомендовали обратиться к известному берлинскому врачу Иоганну Плешу. Эйнштейн подружился с ним и доверил обследовать себя. Плеш не зря брал большие деньги за работу: он обнаружил у молодого человека аневризму аорты за четверть века до его смерти. Такая ранняя диагностика в то время была редкостью. Чтобы поставить такой диагноз, медики простукивали отдельные участки тела, прослушивали звуки в теле или прощупывали его. Плеш виртуозно владел всеми тремя методами.

Первые симптомы болезни Эйнштейн почувствовал в середине 1920-х годов, но списал плохое самочувствие на тяжелую научную работу, которой он отдавал все силы. Поначалу физик считал, что у него обострилась болезнь печени — ее он получил в юности, голодая и питаясь чем попало. Но боли в брюшной полости появлялись то в одном месте, то в другом. Стало понятно, что лучше довериться врачам, вернее, одному врачу — Плешу.

Эйнштейн тщательно записал свои симптомы, нарисовал на животе схему мест, где испытывал боль. Только после этого позволил доктору осмотреть себя и назначить лечение.

Плеш был приверженцем диетотерапии, поэтому он назначил знаменитому пациенту бессолевую диету. Затем и соблюдение режима дня. Эйнштейн провел в постели почти 4 месяца, не прекращая писать научные работы. Лечение помогло, но ученый еще около года жаловался на «упадок сил».

Впоследствии Эйнштейн увлекся вегетарианством. Но запрет на курение принял в штыки и на этой почве рассорился с доктором Плешем. И врач, чтобы вернуть дружбу, был вынужден дарить своему другу дорогие сигары.

К началу 1950-х годов Эйнштейн стал чувствовать себя хуже. В то время как раз начали проводить первые операции по иссечению аневризмы (выпяченной стенки аорты). Но никто из пациентов не прожил после них больше двух недель. Когда Эйнштейну предложили операцию, он отказался, согласился лишь на госпитализацию. Большая доза обезболивающих и переливание крови сделали свое дело. Появилась надежда, но буквально через день больной скончался.

Что говорят современные врачи. Аневризма брюшной аорты сейчас лечится с помощью операции. Поврежденный участок сосуда заменяют искусственным участком аорты. Как вариант, поврежденный участок укрепляют с помощью стента. В нетяжелых случаях и если операция противопоказана, проводят терапевтическое лечение, то есть нормализуют артериальное давление, снимают болевой синдром, переливают кровь, назначают диуретики для улучшения работы почек. Прогноз в среднем благоприятный, кроме случаев, когда диаметр аневризмы слишком большой — более 6 сантиметров.

Твори, пока молодой!

Большинство великих открытий было сделано в молодости, выяснили новозеландские исследователи. Они объясняют это высокой концентрацией тестостерона у молодых людей. Он способствует рискованному поведению и творчеству. В качестве главного примера исследователи приводят А. Эйнштейна, который опубликовал знаменитую работу по теории относительности в 26-летнем возрасте, а в 63 года сказал: «Человек, не совершивший великого открытия до 30 лет, никогда этого не сделает». 65% всех научных открытий совершают мужчины моложе 35 лет. Последняя серьезная работа многих ученых, как правило, издается спустя пять лет пребывания в браке. Затем творческая активность падает.

Как сладкий фрукт превратить в лекарство

Это простое и вкусное средство с удовольствием принимают и дети, и взрослые. Чтобы превратить сладкий фрукт в лекарство, я растираю очищенный банан до однородной кашицы, добавляю 2-3 чайн. ложки какао. Смесь заливаю горячим молоком, перемешиваю, добавляю сахар или мед по вкусу. Принимать смесь нужно на ночь. Через 2-3 дня кашель проходит.

И. И. Кевра, Крым

Муж как-то заболел бронхитом...

Мой муж работает дальнобойщиком. Как-то после рейса заболел бронхитом. Кашель был страшный, а скоро опять в рейс — болеть никак нельзя было. Вылечила я мужа настоем листьев мать-и-мачехи. На 250 мл кипятка брала 1-2 ст. ложки сырья, настаивала под крышкой час, процеживала. Пил муж этот настой по 1 ст. ложке 4-5 раз в день (можно добавить по вкусу мед или сахар). А еще муж пил горячий липовый чай со сливочным маслом (растворял в чае масло). Кашель прекратился, боль прошла.

И. Н. Санникова, Воронеж

Калина избавит от кашля

■ Залейте 50 г листьев и ягод 1 л кипятка. Подержите на маленьком огне 7 минут, настаивайте полчаса. Добавьте мед и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

■ При простуде поможет джем из ягод. Протрите через сито ягоды, добавьте сахар (1:1). Перемешайте, кипятите 5 минут. Такое лекарство можно использовать для профилактики ОРВИ и гриппа или принимать при кашле. Детям давайте не больше столовой ложки 1 раз в день, взрослым — 2 раза в день.

■ При первых признаках недомогания — головной боли, насморке — поможет калиновая настойка. В глиняной посуде смешайте по 100 г меда, кагора и калинового сока. Добавьте полстручка измельченного жгучего перца. Поставьте в духовку и томите 3 часа. Принимайте утром и вечером по 2 ст. ложки за полчаса до еды.

P. S. Калиной не стоит лечиться при хронической гипотонии, наличии тромбов, гастрите и подагре.

Прикинь на себя — *На приёме у инфекциониста*

Опять про COVID-19

ПОЧЕМУ У МЕНЯ ПНЕВМОНИЯ?

У меня отрицательный тест на COVID-19, а компьютерная томография показала двустороннюю пневмонию. Как это возможно?

И. Новикова, Псковская обл.

Точность тестов на COVID-19 зависит от правильности взятия мазка из носоглотки. Не все медработники это умеют делать. Результат зависит и от грамотности лаборанта. Результат компьютерной томографии во много раз информативней. На снимках сразу видна типичная картина при COVID-19, и диагноз практически очевиден. ПЦР-тесты важны для статистики, но для лечения они не играют важной роли.

Носите маску правильно: она должна плотно прилегать к лицу, закрывая нос и рот. И если уже надели, то, сняв, повторно не надевайте.

ВОДКА ВИРУС УЖЕ НЕ БЕРЁТ?

Вирус убивает 70%-ный раствор спирта. А водка его уже не берет?

Иван Н., Екатеринбург

Обработки водкой, а еще лучше крепким самогоном вполне достаточно.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ТЫ УЖЕ НЕ ЗАРАЗЕН?

Насколько человек остается заразным после выздоровления, если у него были симптомы заболевания? И как понять, что он не заразен, если болезнь протекала совсем в легкой форме, практически без симптомов?

Ф. И. Нургалиева, Казахстан

Это самый больной вопрос. Потому что точного ответа на него по-прежнему нет. Поэтому все рекомендации имеют определенную степень допуска. Например, врачи разрешают при легкой и даже средней тяжести течения заболевания оставаться и лечиться дома. Выход из карантина возможен, только когда два теста подряд, сделанные с интервалом в один день, показывают отрицательный результат. Людям, контактировавшим с заболевшим при бессимптомном течении болезни, даже если у них нет признаков заболевания, тоже надо сделать повторный тест. Если результаты отрицательные — все, свободен. Если положительные — человек, даже если он чувствует себя абсолютно нормально, отправляется на карантин.

НУЖНО ЛИ РАЗЖИЖАТЬ КРОВЬ?

Говорят, при COVID-19 для профилактики тромбозов нужно принимать антикоагулянты. Так ли это?

О. Н. Лепешкина, Пермский край

Не нужно. Антикоагулянты не предупреждают и не избавляют от инфекции. Они помогают при развитии осложнений в виде тромбозов. Усиленное образование тромбов из-за того, что вирус проник в артерии и вены, возникает крайне редко, причем только у тяжелых больных, которые лежат в больнице, в реанимации. Им назначают очень серьезные лекарства в инъекциях, такие как гепарин и его производные. Эти лекарства требуют постоянной проверки свертывающей системы.

ПРЯТАТЬ ЛИ ВОЛОСЫ ПОД ШАПКУ?

В Китае медсестры коротко стриглись, чтобы снизить риск заражения...

Р. М. Чемесов, Татарстан

Работая в инфекционных отделениях, медики всегда носили колпаки, прятали волосы. Но одно дело — в инфекционном отделении, совсем другое — на улице. Главное, чтобы волосы не падали на лицо, не касались глаз, носа, рта. Лучше всего держать их собранными в хвост или косу.

О. Н. Сорокина, инфекционист

КОМПЛЕКС ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ
СТРУЯ – «ВТОРОЕ СЕРДЦЕ» БОБРА
Сила действия достигается соединением редчайших живительных средств и заключается в явлении мощного синергизма, когда компоненты усиливают друг друга в несколько раз. Комплексное применение помогает человеку бороться , уникальные активные вещества точечно воздействуют на любые органы и очаги иных недугов. Это не просто полезное средство.Струя бобра помогает поражать враждебные организму клетки, бактерии, вирусы . В сочетании с грибом шиитаке струя бобра помогает при проблемах с новообразованиями, легкими, сосудами, сердцем и другими органами. Механизм действия многогранен, будьте уверены в моем комплексе. Проверенная методика с 1989 года. Звоните в любом случае и при любой проблеме. Ваше здоровье и здоровье ваших близких в ваших руках!
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
Заказать струю бобра и ферментированные струей бобра лечебные грибы шиитаке
8-920-407-27-46
8-920-407-22-67
Свирский Александр Дмитриевич.

На приёме у эндокринолога

Для мозга нужен сахар, но...

Разве можно полностью исключить сахар?! Ведь он нужен для мозга!

Рита, Ростовская обл.

При сахарном диабете рекомендуется исключить только чистый сахар и продукты с высоким гликемическим индексом. А углеводы должны поступать в достаточном количестве. Глюкоза, образующаяся при расщеплении углеводов, послужит пищей для мозга.

***

Говорят, при диабете хлеб можно есть только черный. Что делать, если я могу есть только белый хлеб?

Андрей Савельевич, Чувашия

Белая и ржаная мука повышают сахар одинаково. Но белый хлеб более калорийный за счет сдобы. Поэтому он менее предпочтителен, чем черный. Если вы предпочитаете белый хлеб, то ешьте его меньше.

***

Правда ли, что если уменьшить желудок с помощью операции по желудочному шунтированию, то можно не только похудеть, но и избавиться от диабета?

В. Г. Коган, Сочи

90% случаев диабета связаны с избыточным весом. Исследования показывают, что 83% пациентов после желудочного шунтирования перестают принимать диабетические препараты. Даже через 10 лет после операции 1/3 пациентов легко контролирует сахар в крови без лекарств.

***

Действительно ли важно при диабете II типа сбросить вес и ограничивать калорийность блюд или достаточно исключить сахар и сладости?

Ф. Султанова, Дагестан

При сахарном диабете II типа снижение веса позволяет легче контролировать уровень сахара в крови, поэтому ограничения по питанию более строгие, чем у тех, кто страдает диабетом I типа.

И. Р. Паршина, эндокринолог, врач II категории

САМОЕ ГЛАВНОЕ В СПОРЕ С ЖЕНОЙ — ПЕРЕМАНИТЬ НА СВОЮ СТОРОНУ ТЕЩУ.

Не навреди

● Фруктовые соки не стоит пить людям, у которых есть диабет. При отжиме во время приготовления таких напитков теряются пищевые волокна, поэтому сахар организм усваивает лучше. Гораздо полезнее съесть горький шоколад, ягоды. Большинство фруктов тоже разрешены при диабете.

● Любите каши? От манной лучше отказаться. Зато можно есть гречневую, пшенную или овсяную. Жители Японии практически не знают диабета, поскольку традиционное питание там всегда было исключительно здоровым — рис, соя, овощи, морепродукты.

Пригодится

ЧТОБЫ снизить уровень ацетона в моче при сахарном диабете, сварите из сухих яблок компот без сахара и пейте по стакану 3 раза в день за час до еды. Курс — 3 недели.

ПРИ диабете залейте 1 ст. ложку сухой измельченной травы череды трехраздельной стаканом кипятка, настаивайте 10-12 часов в теплом месте. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день или по 1/2 стакана 2 раза в день.

ДЛЯ снижения сахара залейте 1 ст. ложку сухого листа крапивы стаканом кипятка. Настаивайте, укутав, час. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Через каждые 3-4 недели лечения делайте перерыв на 5-10 дней.

СЛАДКИЙ ПРИВКУС ВО РТУ — ПРИЗНАК ОПАСНЕЙШЕЙ БОЛЕЗНИ ПОД НАЗВАНИЕМ ДИАБЕТ!

Теряем зубы...

Лечение заболеваний зубов и десен при диабете длительное и сложное. Серьезные проблемы возникают, если не контролировать уровень сахара в крови.

Часто первым симптомом повышенного сахара в крови является ксеростомия (сухость во рту). При недиагностированной или плохо контролируемой «сладкой» болезни нарушается микроциркуляция крови в капиллярах пародонта и меньше вырабатывается слюны.

Еще одной проблемой при высоком сахаре в крови является повышение концентрации глюкозы в слюне и придесневой жидкости. При этом нарушается кислотно-щелочной баланс во рту, что увеличивает риск кариеса и может привести к росту патогенной микрофлоры. В итоге запускается воспалительный процесс, который грозит не только потерей даже здоровых зубов, но и невозможностью полноценного контроля над диабетом.

От зубной боли. Разжуйте имбирный корень и положите его на больной зуб. Это убьет микробы, снизит боль и придаст свежесть дыханию.

Болезни полости рта встречаются в несколько раз чаще у людей с диабетом. Но существует и обратная связь: очень сложно нормализовать уровень сахара в крови, если во рту есть длительно незаживающие язвы, десны воспалены, на языке и внутренней поверхности щек грибок (кандидоз), а зубы поражены кариесом. Лишь правильный уход с использованием специальных средств гигиены и санация полости рта позволяют улучшить контроль за гликированным гемоглобином. Постоянный неприятный запах изо рта, болезненность десен, появление кровоточивости — такие симптомы должны стать тревожным сигналом. Если же язвы на слизистой не заживают в течение 2 недель, это повод для посещения врача-пародонтолога.

Ю. Саранцев, врач-пародонтолог

Диабет + гипертония

Пишу по просьбе папы. У него года два назад обнаружили сахарный диабет, а повышенное давление было давно. Папа принимает таблетки от гипертонии, но в последнее время жалуется, что отекают ноги. Как ему помочь?

Ирина, Липецкая обл.

Причиной отеков может быть и гипертоническая болезнь, тем более что она давняя, и сахарный диабет, из-за которого нарушается выведение жидкости. Ну а сочетание этих двух серьезных болезней — гипертонии и диабета — усиливает нагрузку на почки. Вашему отцу нужно обратиться к специалисту, чтобы выяснить, как работают почки. Если есть необходимость, врач назначит лечение, защищающее почки (такая терапия называется нефропротекторной).

Кроме того, гипертонику-диабетику или страдающему заболеванием почек нужно следить за питанием, вести здоровый образ жизни. Как и печень, почки страдают от несвежей пищи, некачественной воды, табачного дыма. Но особенно опасен поддельный алкоголь: при распаде этанола в организме образуется формальдегид — ядовитое вещество, поражающее орган.

Надо ограничить количество соли. Каждый продукт — помидор, масло, хлеб, мясо — сам по себе содержит ее, поэтому нет особой нужды подсаливать пищу. Понятно, что к пресной еде трудно привыкнуть. Рука невольно тянется за солью. Своим пациентам я советую солить пищу буквально чуть-чуть, чтобы не противно было есть. И еще нужно употреблять поменьше жиров животного происхождения — жирного мяса, сливочного масла... Они повышают уровень холестерина в крови и способствуют формированию атеросклеротических бляшек на сосудистых стенках. В суженных сосудах затрудняется кровоток, что, в свою очередь, провоцирует системное повышение давления. Почки в ответ на сильный напор крови в суженных сосудах выбрасывают активные вещества, и давление на периферии возрастает. Чем оно выше, тем хуже работают почки, и, следовательно, тем сильнее повышается давление.

Ю. М. Осокина, терапевт

ГИПЕРТОНИЮ, ДИАБЕТ И ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА ВРАЧИ НАЗЫВАЮТ СМЕРТЕЛЬНЫМ ТРЕУГОЛЬНИКОМ. КОГДА ЭТИ ФАКТОРЫ СОВПАДАЮТ, ИДЕТ БЫСТРОЕ РАЗРУШЕНИЕ СОСУДОВ,

Лечебный «сапожок» справился с трофической язвой

У меня в течение 5 лет на ноге была огромная трофическая язва. Лежала в больницах, лечилась, но безрезультатно. Помогла одна мазь. Для ее приготовления понадобится по 50 г желатина и цинка, 300 г глицерина, 200 г воды. Мазь делала в аптеке знакомый провизор, я только желатин покупала. Готовую мазь наносила на ногу от ступни до колена, забинтовывала и намазывала второй слой мази. Затем третий и четвертый слой — и так до тех пор, пока вся мазь не закончится. В результате получается что-то вроде гипса. Пальцы и пятку бинтовать не нужно, пусть нога дышит. Носила такую лечебную повязку целый месяц не снимая. После разрезала ее ножницами и вымыла ногу теплой водой с хозяйственным мылом. Кожица под «сапожком» была тонкая, но живая. Я слегка смазывала ее детским кремом и прикрывала бинтом, чтобы лишний раз не травмировать.

Елена Романовна Ершова, Свердловская обл.

Кошмарики

Двое суток в заброшенном колодце...

В Алтайском крае жительница села Верх-Шубинка 66-летняя Надежда Минакова вдруг исчезла.

Она двое суток провела в заброшенном колодце. Вечером пенсионерка решила встретить мужа с работы. Прошла через бурьян, поскользнулась и, по ее словам, «столбиком ухнула вниз». Фонарик остался наверху. Надежда оказалась по пояс в воде. Стала кричать, но шестиметровый колодец глушил звук. Вернувшись с работы, Михаил, не увидев жены дома, забил тревогу. Искали ее односельчане, полицейские и кинологи. Первую ночь Надежда Алексеевна простояла в воде не смыкая глаз. Спас ее полицейский. Он наткнулся на фонарик, а потом обнаружил колодец. После заточения организм женщины ослаб, но серьезных повреждений врачи не нашли. Теперь в селе Надежду Алексеевну называют «железной леди».

8 способов выйти из депрессии

Это психологическое состояние может надолго выбить из коллеи. Постарайтесь избавиться от него любым способом.

* Чтобы избавиться от депрессии, нужно разобраться с количеством сахара в организме. Плох как его переизбыток, так и недостаток. Для начала перестаньте есть жирную и сладкую пищу.

* Избавьтесь от вредных привычек. Мозг очень податливая система, сигареты, алкоголь, компьютерные игры, обжорство и прочите пороки быстро заставляют его работать так, как не нужно. К слову, трудоголизм или лень тоже плохие привычки.

* Уберите все лишнее. Наша жизнь — это огромный набор хлама не только физического, но и эмоционального. Избавьтесь от «друзей», которые тянут вас на дно, и от ненужных вещей. Если предмет ваших переживаний человек, забудьте о нем или хотя бы попытайтесь вычеркнуть из жизни. Если этого не сделать, так и будете дальше мучиться, страдать, а значит, от депрессии не избавитесь.

* Займитесь своим гардеробом и образом. Покупка новой одежды поднимает самооценку. Измените себя внешне, чтобы можно было изменить внутренне. Сходите в парикмахерскую. Не бойтесь экспериментировать.

* Физические нагрузки должны стать неотъемлемой частью жизни, если вы хотите справиться с депрессией.

* Ведите дневник, записывайте в него все свои хорошие дела, которые выполнили в течение дня, и поставьте цели на завтра.

* Недосыпы усугубляют проблемы, а у вас цель — не дать им копиться.

* Найдите для себя пример — реального и обязательно позитивного человека. Постарайтесь проводить с ним больше времени. Заряжайтесь от него хорошей энергией.

И. Г. Кузнецова, психотерапевт, врач высшей категории

На каждый день

ЕСЛИ БЫ КОШАЧЬЕ МУРЛЫКАНЬЕ ПРОДАВАЛОСЬ В ТАБЛЕТКАХ, ТО ЭТО БЫЛО БЫ ЛУЧШИМ ЛЕКАРСТВОМ ОТ ДЕПРЕССИИ.

Дневной сон

Рекомендуем

Ученые утверждают, что кратковременный отдых днем, даже если он длится 30-40 минут, положительно сказывается на умственных и физических способностях людей, восстанавливает силы.

После него человек снова в состоянии справляться с повседневными задачами. Дневной сон также...

* повышает работоспособность на 34%;

* снижает дневную сонливость на 10%;

* повышает внимательность на 54%;

* улучшает качество общения на 10%;

* улучшает умственные способности на 9%;

* улучшает физическое здоровье на 6%;

* снижает риск инсультов и инфарктов на 34%;

* поднимает настроение на 11%;

* улучшает внимание на 11%;

* повышает выносливость на 11%;

* повышает ощущение бодрости на 5 %;

* человек становится более общительным и доброжелательным.

Десять минут сна уменьшают сонливость. 15-20 минут сна повышают внимательность, выносливость, двигательную активность. 20 минут сна улучшают память. Народы, где по традиции принято час-другой подремать днем, реже страдают ишемической болезнью сердца. Кстати, сон в медленно качающемся гамаке позволяет выспаться быстрее.

Еще два интересных факта:

* большинство млекопитающих дремлют время от времени на протяжении дня;

* 14 марта во всем мире, кроме России, отмечают неофициальный день дремоты.

Полезно знать

● **Замучил суставной ревматизм?** Смешайте 1 ст. ложку крупной соли с 2 ст. ложками сухой горчицы и 6 ст. ложками сметаны. Перед сном вотрите смесь в больные места, утеплите шерстяным шарфом и оставьте так до утра. Курс лечения — 10 дней, через 1,5 месяца повторите.

● **Нарыв быстрее прорвется,** если сделать компресс из смеси натертой на мелкой терке небольшой свеклы и сметаны. Густую кашицу надо нанести на больное место. И так 2-3 дня подряд.

● **Лучше всего от поноса** и даже при дизентерии помогает черный чай. Возьмите 1 чайн. ложку сухого чая, медленно его пожуйте, а потом со слюной проглотите. Водой не запивайте!

РАБОТА СЕРДЦА И ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ

«МОЗГОТЕНЗИН»

Откуда берутся проблемы с сердечно-сосудистой системой? Как защититься от смертельной опасности, которая исходит от них? Врачи, которые ежедневно имеют дело с сердечно-сосудистыми заболеваниями, единогласно утверждают – всему виной загрязненные сосуды. Представьте себе, уже к 50 годам в сосудах человека накапливается до 6 кг разных отложений! И не только холестерин, но и кальцинаты, и опасная тромбовая масса. Все это мешает нормальной циркуляции крови, создавая ей серьезные препятствия, и ведущие к повышению артериального давления и болезням сердца. Сосудистое кровообращение можно сравнить с циркуляцией воды по трубопроводу. Если трубы засорены, просвет в них уменьшается, и давление в трубах увеличивается, а вредные вещества с потоком воды попадают в наш кран. С нашим кровообращением все гораздо серьезнее – оторвавшаяся атеросклеротическая бляшка или тромб вызовут инсульт, инфаркт или мгновенную смерть. Поэтому нужно беречь сосуды, и своевременно их «чистить». А делать это удобно, принимая специально созданный для профилактики натуральный эликсир «Мозготензин».

В его состав входят мощные по своим очищающим и антисклеротическим свойствам нативные экстракты родиолы розовой, шиповника, раевника, зверобоя, дайки, черноплодной рябины, которые способствуют растворению и выведению сосудистых загрязнений различного происхождения, снижению «плохого» холестерина, нормализации артериального давления, укреплению сосудистых стенок и сердечной мышцы, улучшению мозгового кровообращения, что благотворно влияет на работу мозга, память, внимание, настроение и жизненный тонус. Все компоненты «Мозготензина» получены с помощью низкотемпературной экстракции без применения химических реагентов. Поэтому в «Мозготензине» все полезные свойства растений полностью сохранены и максимально полезны для человека, а благодаря форме эликсира они хорошо усваиваются, в отличие от сухих продуктов или таблеток.

«Мозготензин» – простой путь к чистым сосудам, нормальному давлению и здоровому сердцу.

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ
«ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему

ПОДАРОК* –

эликсир «Мозготензин».

Для этого сделайте 2 простых шага:

1 ПОЗВОНИТЕ по телефону 8-800-302-30-30 и назовите промокод акции 6014

2 СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК* – «Мозготензин».

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕННО!

Акционное предложение действует с 23 ДЕКАБРЯ 2020 г. по 23 МАРТА 2021 г.

ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ!
Доставка за счет производителя!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ИП Васильев Николай Васильевич. ИНН: 026503129491. ОГРНИП: 313028000025077. 452616, Республика Башкортостан, г. Октябрьский, 21 мкр., д. 1, кв. 97. Срок проведения акции с 23 декабря 2020 г. по 23 марта 2021 г. * Подробности акции, правила ее проведения, количество подарков, сроки, место и порядок их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.

Исповедь молодого человека, страдающего рассеянным склерозом

Не бойся дальше жить

Еще год назад все было по-другому

Я заканчивал последний курс учебы в институте. Понемногу работал и не стремился оседлать эту жизнь. Казалось, что впереди полно времени, перспектив, возможностей и нет причин выбираться из привычной зоны комфорта. Потом случилась медкомиссия в военкомате. На приеме у невролога я обмолвился, что иногда немеют руки, беспокоит мигрень и эпизодически ухудшается зрение. По совету врача пошел в поликлинику, где получил направление на МРТ. И вот диагноз: демиелинизирующая болезнь центральной нервной системы — рассеянный склероз. На тот момент я плохо себе представлял, что это может вообще значить.

Тяжело принять, что ты почти инвалид

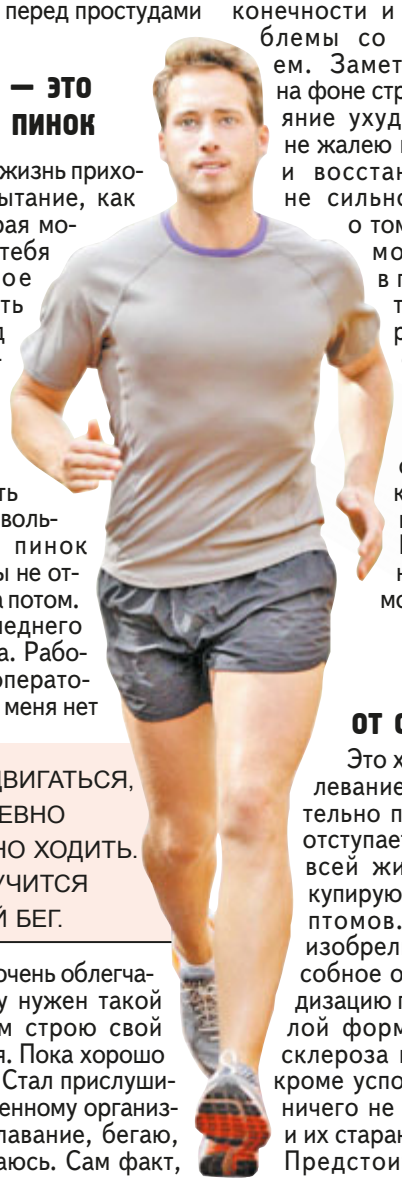
Только недавно начал понимать, что из себя представляет рассеянный склероз. Четко помню момент, когда осознал, что это заболевание со мной теперь на всю жизнь. Тяжело принять, что в перспективе можешь оказаться в инвалидном кресле. А ты молод, и у тебя полно планов на жизнь... Начал скитаться по врачам. Бесконечные анализы и исследования. Я трижды прошел процедуру МРТ и услышал массу предположений от врачей — вплоть до подозрения на боррелиоз, якобы возникший от давнего укуса клеща. Теперь понимаю, что лекарствами от рассеянного склероза пациентов обеспечивает государство, поэтому врачи перестраховываются и не торопятся с постановкой диагноза. Самого пациента такое затягивание процесса и бюрократия сильно утомляют, а главное, отдаляют от лечения.

С момента первого подозрения на рассеянный склероз до постановки диагноза прошло так много времени, что я уже успел смириться с мыслью о том, что болен. Кстати, внятных рекомендаций от врачей не услышал, даже когда стало очевидно, что у меня именно рассеянный склероз. Кто-то советовал поменьше нервничать, кто-то переехать на юг, чтобы укрепить иммунитет перед простудами и ОРВИ.

ЧАЩЕ ВСЕГО ТАКОЙ ДИАГНОЗ СТАВИТСЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 25 ДО 35 ЛЕТ. НО ВСТРЕЧАЕТСЯ И У ДЕТЕЙ.

Болезнь — это хороший пинок

Когда в твою жизнь приходит такое испытание, как болезнь, которая может посадить тебя в инвалидное кресло, лишить зрения, перед тобой стоит выбор: страдать всей душой и жалеть себя или найти силы не бояться жить дальше. Это довольно хороший пинок от жизни, чтобы не откладывать ее на потом. Я ушел с последнего курса института. Работаю на дому оператором. И то, что у меня нет работодателя, очень облегчает жизнь: кому нужен такой работник? Сам строю свой распорядок дня. Пока хорошо себя чувствую. Стал прислушиваться к собственному организму, хожу на плавание, бегаю, правильно питаюсь. Сам факт, что сейчас бегаю, двигаюсь и работоспособен, — большая радость для меня, и я это ценю. Рассеянный склероз проявляет себя по-прежнему — периодически немеют конечности и проблемы со зрением. Заметил, что на фоне стресса состояние ухудшается, поэтому не жалею времени на отдых и восстановление. Меня не сильно пугают мысли о том, что обострение может случиться в путешествии. Поэтому сидеть в четырех стенах и бояться жизни не собираюсь. И еще стал чаще замечать на улицах людей с инвалидностью, которым трудно передвигаться. Появилось желание посильно помогать им.



ЕСЛИ СТАЛО ТРУДНО ПЕРЕДВИГАТЬСЯ, ЗАСТАВЛЯЙТЕ СЕБЯ ЕЖЕДНЕВНО ХОДИТЬ. С ОСТАНОВКАМИ, НО ХОДИТЬ. ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ-ДРУГОЙ ПОЛУЧИТСЯ НЕЧТО ПОХОЖЕЕ НА ЛЕГКИЙ БЕГ.

Пока лекарств от склероза нет

Это хроническое заболевание. Оно то стремительно прогрессирует, то отступает. И так в течение всей жизни. Препараты купируют проявления симптомов. Прочитал, что изобрели лекарство, способное отсрочить инвалидизацию пациентов с тяжелой формой рассеянного склероза на 7 лет. Но мне кроме успокоительных пока ничего не прописывают, да и их стараюсь не принимать. Предстоит обследование в Центре рассеянного склероза, после чего мне выпишут более серьезные препараты.

Свою болезнь стараюсь не афишировать

Это личное. Из родственников знают только родители, они переживают и стараются помочь. Случаев, чтобы из-за моей болезни люди от меня отворачивались, не было, но, если моя девушка не будет готова связать свою жизнь со мной из-за этого диагноза, я не буду ее винить. Жить с человеком, состояние здоровья которого так неустойчиво, — это ответственность, и не всякий способен это перенести. Но если люди любят друг друга — это не проблема, а просто трудности.

Не тратьте время на жалость к себе

Мой совет людям, оказавшимся в той же ситуации, что и я. Не тратьте время на жалость к себе. Не опускайте руки. Что касается будущего, я смотрю в него определенно с позитивом. Не рассчитываю, что мне повезет и болезнь не будет прогрессировать. Это глупо. Я принял новые условия жизни и стремлюсь максимально реализовать себя, пока на это есть время. Сколько людей с тяжелыми формами инвалидности многого добиваются!

В. Глебов, Ярославская обл.

Стихи наших читателей

Все ждём мы чуда...

Уеду из Москвы ночной
В сияньи звездном
Туда, где ветер штормовой
Качает сосны.
Цветной калейдоскоп огней
Ночного бала,
Ночь новогодняя звала
И колдовала.
И было грустно и светло
В плену у сказки,
Где лик печального Пьеро,
И снег январский,
И потаенное тепло
Забытой спальни...
Дрожали свечи на столе
Огнем хрустальным.
А в доме уж давным-давно
Все ждали чуда,
И падал снег в мое окно
Из ниоткуда...

Евгений Вирыч, Полярный, Мурманская обл.

Холодно...

Бездонный космос холоден и черн,
Погасли звезды в небе опустелом,
Но ты нашла надежное плечо
Того, кто звезды нарисует мелом.
Озябший парк осиротело пуст,
Как будто все богатства выкрал кто-то,
Но рядом тот, кто каждый голый куст
Оденет в жемчуга и позолоту.
Все для тебя! И пусть вокруг зима,
Холодный дождь, на сердце непогода,
С тобою рядом есть любимый кто-то,
Кого нарисовала ты сама.

Марина Крутова, врач-реаниматолог, Тверь

Тремор

Прикинь на себя

Большинство людей, страдающих от рассеянного склероза, испытывают неконтролируемую дрожь, то есть тремор, причем в разных частях тела. Существует несколько видов тремора.

1. Интенционный тремор обычно заметен во время физического движения. Когда человек спокоен, дрожи нет. Тремор развивается и становится более явным, когда человек пытается взять что-нибудь или вытягивает руки или ноги. Чаще всего таким больным положена инвалидность.
2. Постуральный (позный) тремор появляется, если конечность или все тело долго находится в одной позе. Например, больной будет дрожать сидя или стоя, но тремора не будет в положении лежа.
3. Тремор покоя обычно появляется, когда человек не двигается. Этот тип тремора больше похож на болезнь Паркинсона, чем на рассеянный склероз. Может сочетаться с нистагмами — неспокойными движениями глаз.
4. Тремор может возникать при повреждении нервных путей, ответственных за координацию движений. У людей с рассеянным склерозом могут также быть дизартрия (замедленность речи) или дисфагия (расстройство глотания). Тремор считается самым трудноизлечимым симптомом рассеянного склероза. Долгое время его вообще не лечили. Теперь же используют препараты от других заболеваний, и некоторым больным склерозом они помогают.

Пять причин проверить щитовидку

ПЕРВОЕ ВРЕМЯ НАРУШЕНИЯ В РАБОТЕ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ НИКАК НЕ ПРОЯВЛЯЮТСЯ. СИМПТОМЫ ТАКИЕ ЖЕ, КАК ЕСЛИ БЫ БЫЛ НЕЗДОРОВ КИШЕЧНИК.

Перебои в работе сердца и отеки могут быть при самых разных заболеваниях. Поэтому врачи настаивают: самостоятельно, без лабораторных исследований, диагноз самим себе не ставить. Врач обычно назначает анализ крови на ТТГ и, если необходимо, УЗИ щитовидной железы. Если уровень ТТГ выходит за рамки нормы, проводится более углубленное обследование гормонального статуса. Но есть проявления болезни, которые красноречиво указывают на необходимость посетить эндокринолога.

Волосы стали сухими и ломкими и вы постоянно снимаете их с одежды? Это может быть одним из симптомов дисфункции щитовидной железы.

■ **Появление зоба.** Может быть просто утолщение или асимметрия в области шеи. Или образование — видимое или только прощупываемое.

■ **Комок в горле.** Подчас человек жалуется на непроходящую простуду: постоянно сиплый голос, трудно глотать... Возможно, дело не в больном горле, а в щитовидке.

■ **Скачет вес.** Неважно, в какую сторону качнулась стрелка весов. Важно, что для этого не было никаких поводов. Вы сидите на диетах, но никак не можете похудеть? Или, напротив, не отказываете себе ни в пирожных, ни в других калорийных вкусностях, а все равно худеете? Стоит поискать причину в работе щитовидной железы.

■ **Ничего не хочется.** При сниженной функции щитовидной железы человек постоянно чувствует себя разбитым и уставшим. Не хочется ни двигаться, ни думать, ни работать, только спать. Кто-то списывает это на возраст, кто-то — на межсезонье. А причина, возможно, в нехватке тиреоидных гормонов.

■ **Все раздражает.** Избыток этих гормонов ведет, напротив, к перевозбуждению нервной системы. Человек слишком остро реагирует на самые незначительные события, раздражается по пустякам. Он кажется энергичным, но его активность быстро идет на спад, сменяясь все той же нервозностью. Понаблюдайте за собой. Если чувствуете, что слишком часто и без причины бросаетесь на окружающих, возможно, стоит проверить гормоны щитовидки.

И. Н. Живова, эндокринолог, врач высшей категории

— Минздрав предупреждает: надоело предупреждать!

2020 ГОД МЫ, ПОХОЖЕ, БУДЕМ НЕ ПРОВОЖАТЬ, А СПРОВАЖИВАТЬ.

Мне достаточно 20 капель, чтобы сердце успокоить

АЙБОЛИТ

У меня причиной учащенного сердечного ритма стал гипертиреоз. Но я нашла средство, которое поможет успокоить сердце. Это настойка зюзника европейского. Готовлю ее на водке в соотношении 1:5 (на 1 часть сырья беру 5 частей водки), заливаю и настаиваю в темном месте 7 дней, процеживаю. Дозу для приема подобрала самостоятельно. Начинала с 5 капель 3 раза в день и довела до 25 капель. Принимала с небольшим количеством воды. Чувствительность у разных людей к этому средству различная, мне достаточно 20 капель.

Вера Александровна Комарова, Ставропольский край

Настоем зюзника лечу свой гипотериоз

АЙБОЛИТ

Принимаю его по нарастающей дозировке и плавно снижаю. Резко прекращать прием средства не стоит. Курс лечения продолжительный — 2 месяца, но первые заметные улучшения наступают уже через 10-15 дней. Снижается уровень гормонов, и я начинаю чувствовать себя лучше. Готовлю настой просто: стаканом кипятка заливаю 2-3 ст. ложки травы, настаиваю 15 минут. Затем процеживаю и выпиваю за полчаса до еды. Всего в день нужно выпить 1,5 стакана снадобья. Настой годен только 24 часа. Лучше готовить его перед употреблением.

Вера Васильева, Томская обл.

На приёме у пульмонолога

Врач сказал, что у меня слабые лёгкие

Проходила обследование. Врач сказал, что у меня слабые легкие и что полезно есть орехи и творог. Что еще из продуктов нужно включать в рацион?

Мария Александровна, Иркутск

Если есть проблемы с легкими, уповать лишь на творог и орехи не стоит. Органам дыхания, как и всему организму, действительно необходимо здоровое питание, сбалансированное по белкам, жирам и углеводам, с достаточным количеством свежих овощей и фруктов. По данным британского торакального общества, одной из причин возникновения рака легких наряду с курением является недостаток в рационе свежих плодов, содержащих витамины и микроэлементы.

...Недавно мне пришлось оперировать девушку, страдающую химиорезистентным (нечувствительным к препаратам) туберкулезом. Пациентка — последовательница Кришны, а это течение подразумевает вегетарианство. Я попытался убедить больную, что для быстрейшего выздоровления ей нужно хорошо питаться, употреблять белковую пищу — мясо, рыбу. Но пациентка отвечала, что белок она получает из сои. Даже самый лучший врач не возьмется делать прогноз на будущее этого человека. К тому же оказалось, что отец и два брата девушки, тоже кришнаиты, умерли от туберкулеза...

Н. С. Опанасенко, пульмонолог

Люди и звери

■ ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ ПОМОГАЮТ ЛЮДЯМ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ И ТРЕВОЖНОСТЬЮ.

■ ВЛАДЕЛЬЦЫ КОШЕК И СОБАК ПРИНИМАЮТ МЕНЬШЕ ЛЕКАРСТВ, ЛУЧШЕ СПЯТ И КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ У НИХ В НОРМЕ, А ПОЭТОМУ НИЖЕ РИСК ИНСУЛЬТОВ И ИНФАРКТОВ.

■ ЕСЛИ ГЛАДИТЬ СОБАКУ ИЛИ КОТА ВСЕГО 10 МИНУТ, ТО В ОРГАНИЗМЕ СНИЖАЕТСЯ УРОВЕНЬ ГОРМОНА СТРЕССА — КОРТИЗОЛА.

Пригодится

ЕСЛИ у вас неожиданно закружилась голова, не паникуйте, успокойтесь. Присядьте, постарайтесь сфокусировать взгляд на определенном предмете и не закрывать глаза.

ПРИ головокружении не рекомендуется ложиться, иначе резкий отток крови от головы только ухудшит состояние.

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ сопровождается онемением рук или ног, нарушением речи, сильной болью в животе, груди, голове? Немедленно вызывайте скорую.

КРУЖИТСЯ голова? Измерьте давление и, если оно высокое, примите лекарство, понижающее давление. Низкое? Выпейте кофе, крепкий чай и немного отдохните. Это поможет прийти в себя.

ОТ НАСМОРКА и ангины избавит настой гвоздики. Надо 7 штук залить 1/2 стакана кипятка. Как станет коричневым, закапывайте в нос по 1-2 капли и полощите горло.

Фамилия у Остапа моя...

Я в темноте ступней могу определить, на какую игрушку наступил. Больнее всего наступать на детальку «Лего». Страшнее — на куклу с пищалкой.

Приятнее всего наступать на плюшевого мишку. Но самая жесть — это когда чувствуешь нечто мягкое и плюшевое, а из-под ноги раздается: «Уи-и-у-у-у!» Есть! Получилось! Ты нашел кота!

Недавно сын Давид в очередной раз пытался оторвать коту хвост, я его отругал и сказал:

— Нельзя обижать Осю!

— Почему? — резонно поинтересовался сын.

— Ну... потому что он твой младший брат!

— Брата-а-ан! — обрадовался Давид и понес Осю в туалет. Они любят ходить в туалет вместе. Один садится на унитаз, другой залезает в лоток. И даже мимика у них в эти моменты совпадает.

Насчет братана я сказал правду. У кота есть ветеринарный паспорт. В этом паспорте у него проставлена моя фамилия. Даже жена не стала при замужестве менять фамилию. А вот кот стал Плиевым. Поэтому у ветеринара я всегда вздрагиваю, когда медсестра объявляет:

— Остап Плиев! На прививку!

С появлением в семье кота меняется все. Даже ваша личная жизнь. Мохнатая тварь заходит в спальню без спроса в самый интимный момент. И просто смотрит. Это страшно. Потому что очевидно, что сейчас кот вспоминает слова ветеринара:

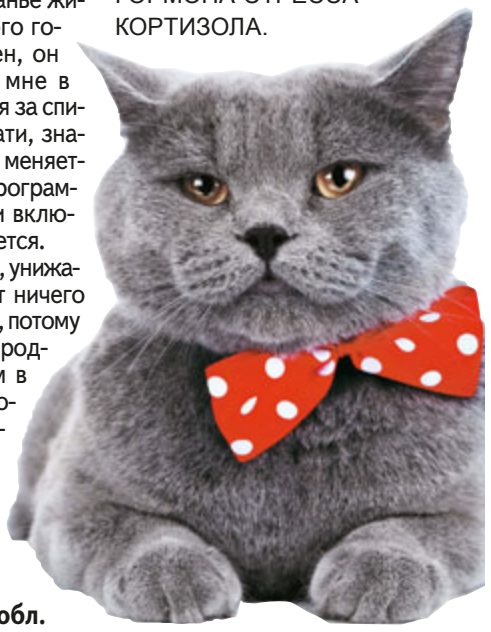
— Да он ничего и не поймет. Ему это и не надо!

Но я прям по взгляду чувствую, что он все понял. И осознал, насколько ему это было надо! А потом он начинает мстить. Ходит и орет. Такое ощущение, что у меня в спальне начинается маленький кошачий майдан.

В башке у этого кота существуют две основные программы: «жрать» и «спать». Когда Ося голоден, он умудряется падать передо мной ниц и так имитирует голодный обморок, что я хочу сразу его перекрестить. Голодный Ося возле холодильника — это просто Хатико. Ричард Гир зарыдал бы от умиления. Когда Ося хочет жрать, он цепляет себе на шею розовый бант и ходит по квартире. Без остановки. Ночью. И в абсолютной тишине слышно предсмертное хриплое мурлыканье живого существа, заморенного голодом. Когда Ося голоден, он умудряется заглядывать мне в глаза, даже находясь у меня за спиной. Я и людей таких, кстати, знавал. Как и эти люди, Остап меняется, стоит его накормить. Программа «жрать» отключается и включается «спать». Кот отрубается.

Так он и живет: жрет, спит, унижается, презирает, не делает ничего полезного, но его все любят, потому что он милый. Некоторые родственники приходят к нам в гости, чтобы погладить и потискать этот плюшевый кусок мяса. И он терпит, представьте! Лицемер. Все больше нахожу в его характере человеческих черт, порой не самых лучших. Но он кот. Какой с него спрос?

М. Плиев, Московская обл.



Для вас, мусью

Золото портит мужиков

Вредное воздействие золота на мужское здоровье теперь доказано.

Немецкие ученые пришли к выводу: золотые перстни, серьги опасны для сексуального здоровья мужчин. Даже простое обручальное кольцо, если его носить не снимая, может привести к большим неприятностям.

У мужчин эректильная дисфункция, ускоренная эякуляция и другие напасти напрямую связаны с ношением золотого перстня или обручального кольца. На женскую сексуальность золото практически не влияет. Оказывается, эндокринная система мужчины очень чувствительна к оксиду золота. Он способен даже в малом количестве (доли миллиграмма) вызвать тревожные и зачастую необратимые процессы в мужских половых железах и привести к резкому снижению тестостерона.

При постоянном контакте с кожей внутренняя поверхность обручального кольца окисляется. Окись золота легко проникает через эпителий в кровь. И оседает прежде всего в эндокринных железах, нарушая гормональный фон. Больше всего страдают те, кто носит кольцо много лет не снимая: с возрастом пальцы становятся толще, усиливая контакт с металлом и образование окиси.

P. S. Чтобы уменьшить вред, не носите кольца круглые сутки. Снимайте хотя бы на ночь. А еще в бане, сауне или когда принимаете душ. Влажная среда и повышенная температура многократно усиливают процесс окисления. Если пальцы за несколько лет стали толще, растяните кольцо.

ЗИМОЙ НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА ДОЛЖЕН ПОСАДИТЬ ЕЛКУ, ПОСТРОИТЬ КРЕПОСТЬ И ВЫРАСТИТЬ СНЕГОВИКА.

Кое-что новенькое

Скоро появится новый контрацептив, который нужно будет принимать всего раз в месяц. Современные гормональные контрацептивы женщинам приходится принимать каждый день, что не очень удобно и не всегда эффективно. Ведь часто таблетку забывают выпить... Специалисты из США разработали оральный контрацептив, который нужно принимать всего раз в месяц. Препарат представляет собой капсулу, покрытую желатином, в которой находится действующее вещество — гормон. Попадая в желудок, капсула высвобождает похожую на звезду систему доставки с шестью свернутыми элементами, которые постепенно разворачиваются и очень медленно выделяют содержимое. Новое лекарство накапливается в организме в той же концентрации, что и привычные средства контрацепции для ежедневного приема.

Бабушкины рецепты

Медовый бальзам для мужской силы

От импотенции поможет избавить медовый бальзам. Смешайте 250 г измельченных листьев алоэ и по стакану меда и кагора. Настаивайте 5 дней в холодном темном месте. Процедите и принимайте 3 раза в день до еды в течение 4 недель. Начинать нужно с 1 чайн. ложки. Постепенно увеличивая дозу, доведите ее до 1 ст. ложки. После недельного перерыва курс лечения можно повторить.

Воспалились придатки? Заварите травы

Воспаление придатков эффективно лечит сбор из полыни горькой, вероники лекарственной, цветков ромашки аптечной (по 5 частей) и донника желтого (1 часть). Залейте 5 ст. ложек сбора 1 л кипятка, настаивайте 25 минут, процедите. Два стакана настоя нужно выпить в горячем виде на ночь, 300 мл использовать для спринцевания незадолго до сна, а из 150 мл настоя надо сделать клизму (после введения лечь на правый бок). Такие процедуры надо делать 2-3 раза в неделю. Курс лечения воспаления придатков — 2 месяца.

Цифры и факты

■ КАЖДЫЙ ДЕНЬ В МИРЕ ВЕНЕРИЧЕСКИМИ БОЛЕЗНЯМИ ЗАРАЖАЕТСЯ 1 МИЛЛИОН ЧЕЛОВЕК.

■ В РОССИИ УМЫШЛЕННОЕ ЗАРАЖЕНИЕ ВЕНЕРИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ ЯВЛЯЕТСЯ ПРЕСТУПЛЕНИЕМ.

Женские проблемы — *Прикинь на себя*

По законам цикла

Почему в «эти» дни одни готовы убить каждого встречного, а у других нет сил даже встать с кровати? Что испытывает организм женщины во время овуляции, как меняются наши настроение и самочувствие в разные дни менструального цикла?

ПЕРВЫЕ ДНИ МЕНСТРУАЦИИ

Менструальный цикл начинается в первый день месячных. Матка избавляется от неоплодотворенной яйцеклетки, пока в организме женщины вырабатывается простагландин. Именно он является причиной того, что мы ощущаем тянущие боли в пояснице и внизу живота. В то время когда организм испытывает неприятные ощущения, состояние кожи лица улучшается: прыщики, если они были, проходят, а жирный блеск пропадает.

Замечали, что в первые дни менструации вы словно выжатый лимон? Все дело в эстрогене. Когда его количество резко снижается, многие женщины устают быстрее, чем раньше, и испытывают переутомление от привычных дел. Это объяснимо, ведь с кровью мы теряем железо, что и чревато слабостью, сонливостью и апатией.

ЭСТРОГЕН ВЫЗЫВАЕТ ПРИЛИВ СИЛ

С 6-го по 13-й дни менструального цикла — лучшее время для выхода в свет. В женщине растет жажда общения, она чаще смеется, улыбается, шутит. Уровень эстрогена высокий, поэтому ощущается небывалый прилив сил и активности.

После менструации женщина легко улавливает настроение окружающих, поэтому вероятность ссор и конфликтов сводится к минимуму.

КРАСОТА — НАШЕ ВСЕ

С 14-го по 15-й дни цикла женщина особенно красива. Все дело в том, что на эти дни приходится овуляция. Яйцеклетка созрела и движется к матке в ожидании оплодотворения. Кожа становится гладкой, сияющей, в меру увлажненной и бархатистой, а либидо достигает максимума. Еще женщина в этот период способна молниеносно принимать верные решения в критических ситуациях.

Все дело в том, что овуляция — лучший период для женского организма: уровень прогестерона падает, а эстрогена — повышается.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ

С 16-го по 28-й дни цикла все процессы в организме замедляются. Яйцеклетка покидает фолликул, и на ее месте образуется желтое тело. У многих в это время появляется отечность, а кожа становится жирной, появляется акне. Уровень эстрогена резко падает, женщина становится чрезмерно эмоциональной, импульсивной, с признаками повышенной тревожности.

Это и есть предменструальный синдром (ПМС), который проявляется у всех по-своему — от жуткой плаксивости до чрезмерного аппетита. В это время надо ограждать себя от раздражителей, создавать условия для расслабления и искать больше поводов для улыбок и удовольствий.

С. Г. Мороз, врач-гинеколог

Знаете ли вы, что...

ЧЕМ СТАРШЕ ЖЕНЩИНА, ТЕМ ОНА БОЛЬШЕ ПРЕДРАСПОЛОЖЕНА К ПМС. ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНЫЙ СИНДРОМ ВСТРЕЧАЕТСЯ У 20% ЖЕНЩИН 19-29 ЛЕТ. А ПОСЛЕ 40 ЛЕТ ОТ ПМС СТРАДАЮТ 55% ЖЕНЩИН.

Стать мамой мне помогла трава ярутки

У меня было хроническое воспаление придатков. Уколы хлористого кальция облегчения не приносили. Болезнь не отпускала, и из-за этого не было детей, которых мы с мужем очень хотели. Чем только не лечилась, чтобы снять воспаление! А жизнь в меня и в мою будущую дочурку помогла вдохнуть трава ярутки полевой. До сих пор низко кланяюсь ее голубым цветочкам. И еще я очень благодарна своей золовке, которая рассказала, как из этой травки делать настой. Надо 1,5 ст. ложки сухой травы ярутки полевой залить стаканом кипятка и настаивать 4 часа, плотно закрыв и укутав кружку. Затем процедить. Пила я настой по 1 чайн. ложке каждые 3-4 часа в течение дня за полчаса до еды. Принимала его два месяца, а на третий гинеколог сообщила мне о моей беременности, и это было для меня счастьем.

Ирина П., Волгоградская обл.

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

Познакомлюсь с русским, православным, добрым, щедрым, порядочным, некурящим вдовцом 40-45 лет, ростом не ниже 175 см, без вредных привычек, с ребенком. Вы — несудимый, без долгов и кредитов. Разведенных, судимых, ради развлечения прошу не беспокоить. Мне 35 лет, рост 167 см, вес 70 кг, вдова. Симпатичная, темпераментная, стеснительная, добрая, верная, трудолюбивая, аккуратная, чистоплотная. Не пью, не курю. Православная, хожу в храм.

Мечта любой женщины — избавиться от вредной привычки жить за свой счет.

**Алиса,
тел. 8-969-347-67-97,
с 19.00 до 21.00**

***

Познакомлюсь с русским, худощавым мужчиной 63-65 лет, ростом 174-175 см, без вредных привычек. Живу в коттедже, хозяйства нет. Мне 67 лет, рост 156 см, по гороскопу Телец. Переезд ко мне.

**Нина,
Георгиевский р-н,
Ставропольский край,
тел. 8-928-319-05-15**

***

Мне 42 года, рот 180 см, вес 70 кг, инвалид II группы. Живу в интернате, ношу очки. Шатенка, синеглазая. Без вредных привычек, очень верующая. Нравится вязать, заниматься огородом, читать. Познакомлюсь с верующим вдовцом 34-45 лет без вредных привычек, с инвалидностью, желательно из сельской местности. Согласна на переезд.

**Раиса,
тел. 8-912-375-51-28**

***

Вдова, 63 года, рост 167 см, вес 70 кг. Хочу познакомиться с вдовцом, любящим музыку (я пою в хоре), желательно с автомобилем, для общения и совместного отдыха. О себе: люблю музыку, природу, цветы. Судимых и альфонсов прошу не беспокоить.

**Без подписи,
Кореновск,
Краснодарский край,
тел. 8-988-524-95-02**

Познакомлюсь для переписки с женщинами-инвалидами — как из Приморского края, так и из всех уголков России. Также отвечу женщинам, проживающим в домах инвалидов. Мне 46 лет, инвалид (не хожу), православная.

**Ольга Пронина,
ул. Ивановская, 17, кв. 131,
Владивосток, 690005**

МУЖЧИНЫ

Мне 43 года, инвалид III группы. Без вредных привычек, детей нет. Для серьезных отношений и совместной жизни познакомлюсь с женщиной 30-43 лет, инвалидом II или III группы, без вредных привычек и детей, только из Краснодарского края.

**Без подписи, Армавир,
Краснодарский край,
тт. 8-900-249-49-48,
8-918-331-50-68**

***

Для создания семьи познакомлюсь с одинокой, доброй, неконфликтной, понимающей женщиной 55-65 лет, не склонной к полноте, с покладистым характером. Вы — без вредных привычек, жилищных и материальных проблем, можно с небольшой инвалидностью по общему заболеванию. Желательно из Саратовской, Пензенской или соседних областей.

Мне 67 лет, рост 178 см, вес 85 кг, инвалид II группы по общему заболеванию. Неконфликтный, добрый, с покладистым характером. Вредные привычки в меру, к алкоголю равнодушен. Обслуживаю себя сам. Своего отдельного жилья нет, живу с 91-летней мамой-инвалидом и ухаживаю за ней. Родственников нет.

**Е. С. Безродный,
1-й Тульский пр-д, 12,
кв. 59, Саратов, 410048,
тел. 8-917-028-08-59**

***

Мне 50 лет, рост 172 см, вес 79 кг, брюнет. Стройный, симпатичный, порядочный. Без детей и вредных привычек, с высшим образованием. Есть все необходимое для жизни: свой дом с садом, машина. Работаю, полностью здоров. Ищу добрую и хозяйственную женщину до 47 лет, без вредных привычек, желательно из Ставропольского края или близлежащих мест. От женщины требуется только порядочность и чистоплотность. Ее материальное положение меня не интересует.

**Руслан,
Ставропольский край,
тел. 8-962-420-44-84,
после 15.00**

***

Для серьезных отношений познакомлюсь с доброй, внимательной, заботливой женщиной со спокойным характером, хорошей хозяйкой. Хочется, чтобы на мое письмо ответила женщина, которая так же, как и я, хочет создать семью. Мне 43 года, высокий. Без материальных и жилищных проблем.

**Владимир,
Ставропольский край,
тел. 8-961-494-99-91**

Намотай на ус

■ ЕСЛИ ХОТИТЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОДИНОЧЕСТВА В СЛЕДУЮЩЕМ ГОДУ, СОЖГИТЕ КАЛЕНДАРЬ ПРОШЛОГО ГОДА В НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ.

■ ЧТОБЫ В СЛЕДУЮЩЕМ ГОДУ НАЙТИ СУЖЕНОГО, ВЫБИРАЙТЕ ПАРНЫЕ УКРАШЕНИЯ: НЕ ТОЛЬКО ЕЛОЧНЫЕ ИГРУШКИ, НО И ПРЕДМЕТЫ ИНТЕРЬЕРА, СУВЕНИРЫ...

С тем, что большинство женщин хотят богатого, не согласна. А вот крепкого хозяина — это да...

Для Игоря Алексеевича из Белореченска, автора письма «Женщины, создавайте семью, не думая о богатстве» («Айболит» №20 за 2020 г.).

Да, я согласна, время бежит, мы стареем. Но душа-то стареть не хочет. Ей хочется тепла, любви, участия. Но вот с тем, что большинство женщин хотят богатого, да еще чтобы сразу дарственную на все подписал, — не согласна. А вот крепкого хозяина, заботливого — это да, хочется всем. Такую же половину ищут и мужчины. Они тоже, судя по объявлениям, в большинстве своем хотят молодых, стройных, здоровых, без детей, внуков, проблем... А много ли таких в 65 лет из простых советских людей? И что это за человек, если к этим годам у него нет ни детей, ни внуков? Хотя причины, конечно, бывают разные.

Я вот тоже осталась одна, хотя и не одинока (у меня два сына и внучка). И, конечно, очень бы хотела, чтобы рядом был близкий, родной по духу человек. Но уже не надеюсь на это, так как у меня есть эти самые проблемы. А тут еще в последнее время сильно болит колено. Но я все равно не унываю. Люблю выращивать овощи и цветы, читать, рисовать. Люблю лес, собирать грибы (вот для чего нужна была бы машина). А уж дарственную подписать никогда бы не просила. Но это так, отступление. Ни я со своими проблемами никому не нужна, ни мне чужие проблемы (ну если только небольшие) не нужны.

А вот друзьям, особенно живущим близко, буду рада. Вообще если в нашем возрасте люди находят друг друга и им хорошо вместе — это просто замечательно. Тут я согласна с Игорем Алексеевичем. Женщины, мужчины, знакомьтесь, создавайте семьи, берегите друг друга в любом возрасте!

**Елена, Ставропольский край,
тел. 8-962-437-14-64**

Умные мысли

■ ВСЕ ЖЕНЩИНЫ ХОТЯТ ОТ МУЖЧИН ОДНОГО: ЧТОБЫ ОНИ ПО ДОРОГЕ ДОМОЙ ЗАШЛИ В МАГАЗИН.

■ ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖ ВСЕГДА ЖЕНАТ НА ДРУГОЙ ЖЕНЩИНЕ.

■ ВТОРОЙ БРАК – ЭТО ПОБЕДА НАДЕЖДЫ НАД ЖИЗНЕННЫМ ОПЫТОМ.

Погадаем на любовь

Вы испытываете симпатию к мужчине, но не уверены, нравитесь ли ему? В новогоднюю ночь понаблюдайте за тем, как ведет себя кусочек шоколада в бокале с шампанским.

Наливать в бокал шампанское должны вы сами, думая при этом о том самом мужчине. Бросьте в бокал кусочек шоколада и наблюдайте.

■ Если кусочек закувыркался в бокале, начав совершать хаотичные движения, то вряд ли стоит питать надежды на какие-то отношения с этим человеком. Вероятно, у него есть другая женщина, а скорее всего, даже не одна. О его верности и надежности можно только мечтать.

■ Если кусочек шоколада камнем пошел на дно и не подает никаких признаков жизни, то, скорее всего, ваш избранник — тугодум и ему нужно много времени для того, чтобы принять решение. Отношения вероятны, но не стоит торопить события. Подождите — в течение полугода все решится само собой. Либо мужчина сам начнет проявлять активность, либо вы поймете, что он вам не нужен.

■ Если же кусочек шоколада плавает на поверхности и не тонет, можете не сомневаться — мужчина просто без ума от вас. А если не показывает этого, то, скорее всего, просто стесняется. Или же просто вы этого не замечаете.

Что бы ни показало гадание, шампанское нужно выпить, а кусочек шоколада съесть. Гадание показало, что мужчина в вас влюблен? Тогда оставшийся шоколад приберегите для него. Если же еще не время торопить события или это вообще не ваш человек, оставшийся шоколад разделите со своими гостями. Угощая их, мысленно просите каждого помочь во встрече с вашей истинной судьбой — в течение года кто-то обязательно познакомит вас с вашей половинкой.

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 рублей!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б.

ВСЕ ПРОДУКТЫ ПАХНУТ ОДИНАКОВО

Заболела я в марте этого года. Коронавирус или нет, не знаю. Тесты были отрицательные. Но вот после болезни перестала чувствовать запахи. Абсолютно все. Продолжалось это где-то до июля-августа. Потом обоняние вернулось, но не такое, как раньше. Как можно жить с постоянным запахом тухлых яиц и какой-то падали? Все когда-то любимые продукты (креветки, сельдь, мясо, рыба, овощи) пахнут одинаково неприятно. У кого так было? Может, знаете, как с этим справиться? Врачи разводят руками, говорят, что это бред и что все давно должно было вернуться. Но ведь не вернулось...

Ольга, Липецкая обл.

НЕЙРОГЕННЫЙ МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ

Обращаюсь к женщинам, которым знакома проблема нейрогенного мочевого пузыря и у кого есть опыт лечения этой болезни. Может, кто-то принимал препараты «Дриптан» или «Спазмекс»? Расскажите, какой был эффект. Какие еще средства использовали? Может, есть другие методы лечения? Или кому-то помогли народные средства? Буду благодарна за любую информацию. Только, пожалуйста, не советуйте идти к врачу — была. Безрезультатно. Лечат примерно так: «Отвяжись, не знаю, что с тобой».

Лидия, Воронежская обл.

ПОЧЕЧНОЕ ДАВЛЕНИЕ ИЛИ ГИПЕРТОНИЯ?

Мне 44 года. Давление уже около четырех лет держится 130/90 мм рт. ст. Врачи говорят, что это возрастное повышение. Около года назад на УЗИ обнаружили песок в почках. Пропил «Канефрон». Год проблем не было. Сейчас давление устойчиво стоит на отметке 140/100 мм рт. ст. Постоянный звон в ушах не утихает ни на минуту. Чувствую слабые боли и тяжесть в сердце. Пять лет назад делал ЭКГ, результат — сердце в отличном состоянии без каких-либо отклонений. Какие сдать анализы для дальнейшей диагностики? Дилемма происхождения давления — почечное или это гипертония?

Георгий, Мурманская обл.

СПАСАЮСЬ ОБЕЗБОЛИВАЮЩИМ ГЕЛЕМ

Меня уже несколько лет мучают афты (язвочки) на слизистой рта, очень болезненные. Появляются они по несколько раз в год. Обращалась к врачу, он только развел руками и сказал, что медицине неизвестно, из-за чего они появляются и чем их лечить. Надо ждать, пока сами пройдут. Единственное, что назначил, обезболивающий гель — им и спасаюсь. Заживают язвочки обычно дней десять. Может, кто-то из читателей знает, чем можно вылечить афты в домашних условиях? Подскажите, пожалуйста, замучилась я уже с ними. Что делать для профилактики, чтобы язвочки не появлялись?

Татьяна Ч., Смоленская обл.

После инсульта у мамы начались проблемы с кишечником

Год назад моя мама перенесла инсульт. После этого у нее начались проблемы с кишечником — он не работает. Совсем! Мама очень мучается, из-за этого практически ничего не ест, только кефир и очень жидкую гречку. Лежала в больнице, сделали колоноскопию — все нормально. Врач говорит, что мозг не посылает сигнал кишечнику. Мол, есть лекарство, но маме его нельзя принимать из-за проблем с сердцем. Тем не менее она его попробовала в малой дозировке — не помогает, а увеличить дозу нельзя. Все, что обычно советуют при атонии, мама делает: каждый день физкультуру, много ходит, пьет жидкости, в рационе достаточно клетчатки — не помогает. Может, кто-то сталкивался с такой проблемой и что-то посоветует? Мы уже не знаем, что делать!

Светлана, Саратовская обл.

ГЛАНДЫ НЕ ДАЮТ ЖИТЬЯ

Уже 2 года мучаюсь с горлом. Оно очень рыхлое, в карманах гланд постоянно белые пробки. Если не выдавливать их ложкой, не прижигать спиртом и не смазывать люголем, горло начинает воспаляться, стреляет в ухе. Даже температура поднимается. Доходит до бронхита, а еще начинает сильно болеть щитовидка. Она у меня увеличена, но йод и гормоны в норме. Боюсь, что так занесу инфекцию. Полоскания не помогают, зубы привела в порядок. Очень хочу избавиться от этой напасти. Буду ждать писем.

Т. Г. Нестерова, Ростовская обл.

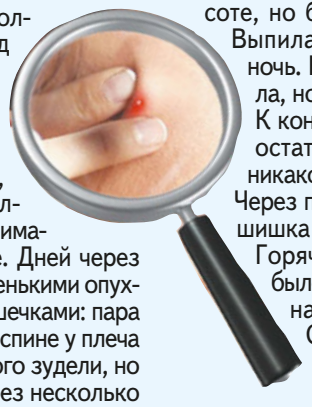
И ВДРУГ ДИАГНОЗ — ПОРАЖЕНИЕ СЕТЧАТКИ ОБОИХ ГЛАЗ

В 2019 году сделали операцию на оба глаза — заменили хрусталики. Я диабетик, гипертоник, поэтому хотела подстраховаться. После операции наблюдалась в течение года. В марте 2020 года назначили контрольный осмотр. И вдруг диагноз — поражение сетчатки обоих глаз. В левом совсем плохо: рубец, кровоизлияние. Выписали очки для работы, но не могу с ними читать и писать. Сказали, что лечение не поможет. Может, не надо было менять хрусталики? Что капать и что пить, чтобы сохранить остатки зрения? Я еще и неходячая — остеопороз коленных суставов. Уже 10 лет мне помогает соцработник. Я одинокая, инвалид II группы, ветеран труда.

Г. М. Лапина, Белгород

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Под кожей стали появляться красные горячие шишки, которые ещё и зудят



Месяца полтора назад у меня начали появляться шишки на руках, ногах, спине. Поначалу думала, что обострилась аллергия на кота. Принимала антигистаминное. Дней через 10 проснулась с маленькими опухшими красными шишечками: пара около брови, три на спине у плеча и две на руке. Немного зудели, но вскоре прошли. Через несколько дней увезли кота к друзьям, и я перестала пить антигистаминное. Прошла неделя, я успокоилась. Но тут ночью стала чесаться нога на внешней стороне стопы, лодыжка и предплечье. На этих местах появились большие опухшие красноватые шишки. На ощупь горячие, зудели страшно. Ступня сверху вздулась, лодыжка и предплечье — нет. Выпила таблетку от аллергии. За ночь опухоль расплылась, то есть стала меньше по высоте, но больше по ширине. Выпила еще таблетку на ночь. Наутро опухоль спала, но краснота осталась. К концу дня были только остаточные уплотнения, никакого зуда и красноты. Через пару дней появилась шишка на бедре у колена. Горячая, зуда почти не было. Так же расплылась на следующий день. Следом такие же заметила на плече и предплечье. Может, кто-то знает, что это за шишки? Думала, что виноваты клопы, но почему тогда они мужа не кусают?

Тамара, Воронежская обл.

Крик души — *Ещё та проблема*

Всегда боялась потолстеть...

Я молодая мама замечательной дочки, у меня самый лучший муж на свете, дом — полная чаша. А вот счастья нет, так как уже 9 лет страдаю булимией и анорексией.

Как говорят специалисты, это одна болезнь, просто разные этапы. Началось все в школе, в 10 классе. Решила, что толстая, хотя такой не была: не худая, но нормальная. Так вот, я резко перестала многое есть: отказалась от всех сладостей, макарон, колбас, сыров. В общем, питалась практически одними овощами и фруктами. Иногда позволяла себе рыбу, филе. При этом за день могла съесть банку горошка — и все. Хотя много занималась спортом.

В итоге из позитивной девчонки превратилась в развалину, которая вечно хотела спать. Прекратились месячные, но я была счастлива. Так продолжалось до 1-го курса университета. Я вечно ограничивала себя в еде, считала калории. И в один ужасный день посмотрела художественный фильм про таких же булимичек-анорексичек. В нем одна девушка умерла, но меня это не напугало. Наоборот, подумала: «Какой замечательный способ иногда себя баловать и не толстеть!» А потолстеть я очень боялась. Так у меня началась булимия. Сначала изредка, потом все чаще...

В тот момент я влюбилась, переехала к парню в другой город. И вот тут болезнь расцвела в полную силу. Было очень тяжело одной в 19 лет в другом городе, в чужой семье. В общем, «обниматься с белым другом» я стала по 5 раз за день. Парень иногда сам подталкивал к этому: то торт покупал, то в «Макдоналдс» таскал меня. При этом знал о моих проблемах. В итоге мы расстались.

Уже 4 года я замужем за другим мужчиной, который любит меня и дорожит мною. Он с самого начала знал о моей болезни. Во время беременности я как-то держалась. Срывы были, но нечасто. А когда родила, начала срываться раз в день стабильно. Начались проблемы со здоровьем, но я не могу взять себя в руки. Ненавижу себя, боюсь потерять здоровье окончательно, но каждый день сдаюсь. Денег на психолога нет. Может, кто-то знает, как справиться самой? Лекарства пить не могу, так как кормлю грудью. Сил бороться нет, но жить так больше не могу.

Без подписи

Спешим помочь

НУЖНО ПРОСТО ПОСИДЕТЬ...

Для Валентины из Хабаровского края, автора письма «Очень боюсь атонии кишечника» («Айболит» №19 за 2020 г.).

У меня тоже были раньше, как я думала, запоры. Да такие, что смеялась над советами типа есть чернослив, селедку с молоком или пить кефир. Мне они были как мертвому припарка. Бросила работу, и через полгода кишечник начал работать как часы. Оказывается, проснувшись утром, мне нужно посидеть перед компьютером с чашкой чая или воды, чтобы начались позывы в туалет. Просто посидеть — от пяти минут до получаса. Когда работала, такой возможности не было, все время в беготне и движении. Запоры длились почти 25 лет, сейчас все наладилось.

Вера,
Набережные Челны

СДЕЛАЛ ПРИЧЁСКУ «ГОЛОВА БОСИКОМ»

Для Аллы из Кимр, автора письма «Шевелюра у мужа начала редеть» («Айболит» №20 за 2020 г.).

Волосы у меня начали седеть в очень молодом возрасте. Было мне тогда около 25 лет. Особого значения этому не придавал. Подстригся покороче и все. Но после 35 начала появляться плешь. Сначала небольшая, потом увеличилась, и сверху я стал походить на старика. Втирал гели, массажи делал. Но плешь росла, несмотря на все препятствия, которые я ей создавал. И в какой-то момент я подумал — зачем себя обманывать? И сделал прическу «голова босиком». Первое время казалось, что каждый прохожий на меня оглядывается и усмехается. Но со временем эти псевдокомплексы улетучились вместе с волосами.

Теперь я лысый. Бреюсь через день. Купил себе специальную бритву для головы. Мой девиз — лучше гордо носить лысину, чем стыдливо прикрывать плешь!

Андрей,
Ульяновская обл.

САМИ ВЫ ДЕВОЧКУ НЕ ВЫТАЩИТЕ

Для Анны из Ростовской обл., автора письма «Дочка начала курить. Как себя вести?» («Айболит» №21 за 2020 г.).

Сестра курила со школы, пока не собралась замуж. Будущий муж сказал, что ему курящая не нужна, и сестра бросила. Но не у всех получается. Сводите дочь к хорошему психологу, который поможет ей расставить все по местам в голове. Чтобы она сама поняла, почему курит и нужно ли ей это. Но только психолог действительно должен быть хорошим, а не абы кто. Поспрашивайте у знакомых. И вот что еще важно. У всех этих дурных привычек есть свои психологические правила. Это вроде игры. И у вас уже есть своя роль, и, находясь в этой роли, вы девочку не вытащите. Нужен человек со стороны, поэтому обратитесь к психологу.

Оксана,
Московская обл.

***

Для Раисы М. из Рязанской обл., автора письма «Нос шелушится...» («Айболит» №23 за 2020 г.).

У мужа такая же проблема. Только у него еще шелушатся щеки (ближе к носу) и кожа над бровями. Ему неплохо помогает гель алоэ. Но стоит мужу выйти на улицу, особенно если ветрено, все возвращается. Мне кажется, это такая реакция на холод.

Виктория, Московская обл.

После уколов мне стало намного легче: прошла ломота и усталость в ногах

Для Екатерины из Пензенской обл., автора письма «Кто делал уколы от артроза?» («Айболит» №21 за 2020 г.).

Артроз коленного сустава — штука очень неприятная, особенно тем, что не лечится. Все, что можно сделать, — приостановить и не дать дальше развиваться. Свою ногу я запустила и в тот момент, когда обратилась к врачу, уже еле передвигалась. Боль в ноге была адская. Врач прописал мне таблетки, мазь и уколы гиалуроновой кислоты. Но так как уколы можно делать только в чистый коленный сустав, то есть без наличия в нем жидкости и воспаления, то для начала надо было избавиться от них. Для этого назначили еще 5 уколов, первые два — с гормонами. Еще до первого укола, после использования таблеток и мазей в течение 4 дней, мне стало намного лучше. Сами по себе уколы не болезненные, их делали с газом, поэтому было ощущение, что колено распирает. После того как встала с кушетки, кроме боли в колене добавилось еще и хлюпанье, которое не проходило дня три. К пятому уколу боль заметно утихла, хромать стала меньше. После настала очередь гиалуроновой кислоты. Кололи мне ее раз в неделю. Сами инъекции абсолютно безболезненные. Правда, после них нога сильно ныла вплоть до следующего укола, но можно потерпеть. Главное — результат есть!

Кто-то против уколов, но лечение таблетками очень долгое, и можно просто упустить момент. Через полгода мне пришлось делать повторные уколы. Так как в ноге не было воспаления, обошлись только гиалуроновой кислотой. После второго курса стало намного легче: прошли ломота и постоянная усталость в ногах. На сегодняшний день пока обхожусь без уколов, хотя уже год прошел.

Тамара,
Брянская обл.

Сел голос?

■ ЗАВАРИТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ МАТЬ-И-МАЧЕХИ СТАКАНОМ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ В ТЕРМОСЕ ЧАС. ПРОЦЕДИТЕ И ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПОЛОСКАНИЙ.

■ В СТАКАН ГОРЯЧЕГО МОЛОКА ВСЫПЬТЕ МАЛЕНЬКУЮ ЩЕПОТКУ КУРКУМЫ. ВЫПЕЙТЕ НАПИТОК ЗА ОДИН ПРИЕМ.

Пригодится

■ ОТ КАШЛЯ СМЕШАЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ СЛИВОЧНОГО МАСЛА, 2 ЖЕЛТКА, 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ МУКИ И 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ МЕДА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ КАК МОЖНО ЧАЩЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

■ ПРИ ЖЕЛТУХЕ СМЕШАЙТЕ СОК 2 ГОЛОВОК ЧЕСНОКА И ДВУХ ЛИМОНОВ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА ПОСЛЕ ЕДЫ МЕСЯЦ.

■ ОТ ПЯТОЧНОЙ ШПОРЫ НАТРИТЕ ЧЕРНУЮ РЕДЬКУ. НА НОЧЬ ПРИЛОЖИТЕ КАШИЦУ К ШПОРЕ, ПРИКРОЙТЕ ЦЕЛЛОФАНОМ, ЗАКРЕПИТЕ.

Я называю это состояние «муравьи в костях»

Для Бориса К. из Ульяновской обл., автора письма «Каждую ночь у меня начинаются танцы с бубном: приседаю, колочу скалкой по ногам, принимаю душ» («Айболит» №22 за 2020 г.).

У меня с детства такая же проблема. Насколько знаю, наследственная. Называю это «муравьи в костях». Особенно тяжело было во время беременности! Ночами не спала, ни полежать, ни посидеть не могла. Ничего не помогало, поэтому терпела. В детстве отец растирал икры водкой, на чем-то настоянной, или просто массировал. Было ужасно щекотно, я вертелась и хохотала, но после такого всплеска эмоций удавалось уснуть. Сейчас, если такое случается, не мучаюсь, пытаясь уснуть. Встаю и гуляю полчаса-час. За это время проветриваю комнату, чтобы простыни были прохладные. Принимаю теплую ванну или душ или просто поливаю ноги горячей водой, насколько можно терпеть. Не вытираю, только промакиваю. Пока ноги остывают, удается уснуть. Раньше обливала их холодной водой, но потом прочитала, что надо теплой. И действительно, это лучше помогает.

Лиана,
Ставропольский край

Такое бывает после инфекции

Для Азизы из КЧР, автора письма «Ногти отошли от кожи» («Айболит» №22 за 2020 г.).

А вы не болели недавно? У меня после респираторной инфекции тоже два ногтя на руках отошли. Причем в один день, прямо сверху. Но основная часть ногтя была здоровая. Подруга-врач объяснила, что такое бывает после перенесенной инфекции. Сейчас здоровые ногти у меня уже наполовину отросли.

Татьяна, Ингушетия

Мой спаситель — хрен

Тоже лекарство

Для Натальи из Москвы, автора письма «Хронический фарингит не лечится?» («Айболит» №22 за 2020 г.).

О целебной силе хрена я узнал случайно. Много лет мучился от фарингита, не мог ничем вылечить. Пожаловался соседке, и та посоветовала полоскания настоем свежего хрена. Рецепт такой. Хрен надо натереть на самой мелкой терке, сложить в банку до половины и залить доверху кипятком. Закрыть плотной крышкой и взболтать. Когда настой остынет, можно приступать к лечению.

Я полоскал горло настоем несколько раз в день и вылечился очень быстро. С тех пор постоянно использую хрен при разных воспалениях горла и ангине. В первый день болезни, как только почувствую признаки недомогания, обязательно полощу горло каждый час, а потом — 2-3 раза в день. Помогает хрен и при трахеите, бронхите, затяжном кашле. Нужно смешать 1 ст. ложку тертого хрена с 3 ст. ложками меда и дать настояться. После съедать по 1 чайн. ложке 5 раз в день.

Иван,
Татарстан

Лечимся квашеной капустой

■ При упадке сил (авитаминозе) смешайте по стакану рассола квашеной капусты и томатного сока. Добавьте 1/2 стакана холодной кипяченой воды, по 1 ст. ложке меда и лимонного сока. Перемешайте и принимайте по стакану 1-2 раза в день до улучшения состояния.

■ При хрипах в груди смешайте рассол капусты и теплую кипяченую воду в равных частях и пейте по 2-3 стакана в день до улучшения состояния.

■ При диабете 3-4 раза в день за 30-40 минут до еды пейте по 1/3 стакана рассола, разведенного пополам кипяченой водой.

■ При желчнокаменной болезни, гастрите с пониженной кислотностью и лямблиях в печени 3 раза в день за 30 минут до еды пейте по 1/2 стакана рассола квашеной капусты.

■ При ожирении печени 3-4 раза в день пейте по 1/2 стакана рассола, смешанного с таким же количеством тыквенного или томатного сока.

■ При геморрое с кровотечениями раз в день за 30 минут до еды пейте рассол. Начинайте с 1/2 стакана, постепенно увеличивая дозу до 2 стаканов.

■ При запорах разведите в стакане рассола 2 чайн. ложки соли и выпейте утром натощак. При необходимости процедуру повторите на следующий день.

■ При пародонтозе 6-8 раз в день съедайте, старательно пережевывая, 3-4 ст. ложки квашеной капусты. И 1-2 раза в день полощите рот рассолом.

НАРОДНАЯ ПРИМЕТА: ЖЕНА ВЫШЛА ИЗ ДОМА — К ЗАТРАТАМ!

Чётко скажите: «Не буду!»

Как устоять перед искушением съесть что-нибудь сладкое, когда худеешь? Скажите четко: «Не буду!» Это сделает ваше сопротивление более эффективным. В одном исследовании худеющих женщин в течение 10 дней пытались уговорить съесть пирожное. Одни говорили: «Не могу», другие: «Не буду!», третьи отвечали: «Нет!». Самыми стойкими оказались те, кто использовал слова «Не буду». Слова «Я не могу есть это пирожное» сигнализировали организму, что его лишают чего-то важного. И женщины, которые это произносили, чаще срывались. Простое «нет» тоже не помогало устоять перед искушением. Срабатывали лишь слова «Не буду!».

Бабушкины рецепты

Ранки заживут очень быстро

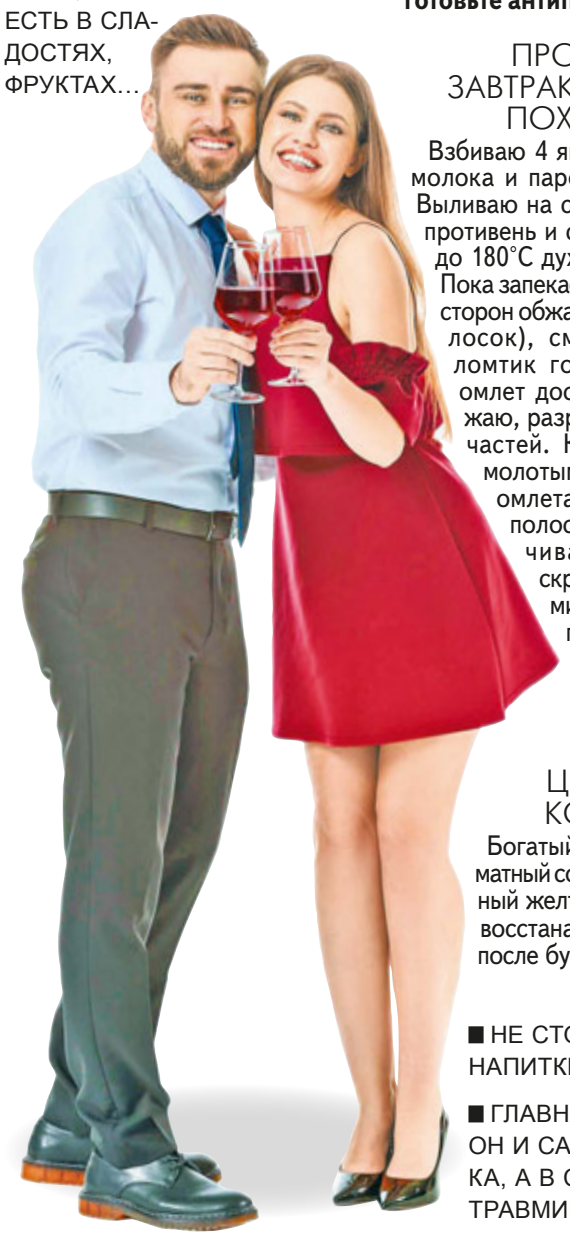
Небольшие раны, царапины можно лечить свежевыжатым свекольным соком. Вымойте свеклу, натрите на терке, отожмите сок через марлю. Смочите в нем бинт и обработайте рану. Затем приложите марлевый тампон, смоченный в соке, и закрепите бинтом. Через 15-20 минут снимите, чтобы не присох к коже. При необходимости можно обрабатывать рану несколько раз в день. Ранки заживают очень быстро, и дальнейшего лечения не понадобится.

Злаковый квас не даст состариться

Злаковый квас действует не хуже энергетика. А заодно чистит пищеварительную систему и улучшает состояние кожи, волос и ногтей. Смелите в кофемолке по стакану пшеничной, овсяной, ржаной, гречневой, ячменной и манной крупы. Залейте 6-8 л воды, добавьте 1 л кефира, перемешайте. Прикройте посуду марлей и оставьте сбраживаться в теплом месте на 3 дня, каждый день помешивая по несколько раз. Пейте в течение дня без ограничений перед едой, а вечером — вместо ужина.

Знаете ли вы, что...

БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ В ДЕНЬ МОЖНО СЪЕСТЬ НЕ БОЛЬШЕ 5 ЧАЙН. ЛОЖЕК САХАРА. УЧИТЫВАЯ И ТОТ, КОТОРЫЙ ЕСТЬ В СЛАДОСТЯХ, ФРУКТАХ...



Актуально — Из почты «Айболита»

Наутро после застолья

Чтобы утром после выпитого спиртного не болела голова, приготовьте антипохмельные блюда по рецептам наших читателей.

ПРОСТОЙ ЗАВТРАК ПОБЕДИТ ПОХМЕЛЬЕ

Взбиваю 4 яйца с 1/2 стакана молока и парой щепоток соли. Выливаю на смазанный маслом противень и ставлю в нагретую до 180°С духовку на 15 минут. Пока запекается омлет, с обеих сторон обжариваю бекон (8 полосок), смазываю каждый ломтик горчицей. Готовый омлет достаю, слегка остужаю, разрезаю на 8 равных частей. Каждую посыпаю молотым перцем. Кусочки омлета раскладываю на полоски бекона, сворачиваю рулетиками, скрепляю зубочистками, перекладываю на противень и ставлю в духовку еще на 5 минут.

Светлана, Московская обл.

ЦЕЛЕБНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Богатый витамином С томатный сок, питательный яичный желток и немного пива восстанавливают организм после бурного застолья. На вкус коктейль не всем нравится, но он реально работает. Разбиваю куриное яйцо и отделяю белок от желтка. Наливаю в пивной бокал 200 мл холодного густого томатного сока, 250 мл светлого холодного пива, добавляю соль и черный перец на кончике ножа (можно заменить острым чесночным соусом табаско). Перемешиваю и выкладываю в бокал желток. Коктейль надо пить залпом, не размешивая желток. Помогает такой напиток очень быстро.

Виталий Р., РСО-Алания

Пряные травы — кинза, петрушка, базилик и другая зелень — прекрасно абсорбируют алкоголь.

УТРОМ 1 ЯНВАРЯ ГОТОВЛЮ МУЖУ ПОХЛЁБКУ

Как только часы пробьют 12, мой муж отправляется поздравлять соседей по подъезду. Чего греха таить, случается и перебрать со спиртным. Утром я его проверенным способом лечу — подаю окрошку, которая быстро избавляет от похмелья.

Понадобится 5 картофелин, 4 яйца, 300 г вареной колбасы, 2 огурца, 5 редисок, 1 л кваса натурального брожения, 4 ст. ложки сметаны, зеленый лук, петрушка, укроп, соль и перец по вкусу. Картофель отвариваю в мундире, яйца — вкрутую (одно откладываю для украшения блюда). Остывший картофель и яйца, вареную колбасу и огурцы нарезаю кубиками, редиску — тонкими кружочками. Измельчаю понемногу перьев зеленого лука, петрушки и укропа. Всю нарезку выкладываю в кастрюлю, заливаю квасом, солю и перчу. Окрошку полчаса выдерживаю в холодильнике. Каждую порцию заправляю сметаной, разливаю по тарелкам и украшаю ломтиками огурца и кусочками яйца.

Анна Николаевна, Уфа

■ НЕ СТОИТ ЗАКУСЫВАТЬ КРЕПКИЕ СПИРТНЫЕ НАПИТКИ СОЛЕНЬЯМИ И МАРИНОВАННЫМИ ОВОЩАМИ.

■ ГЛАВНАЯ ОПАСНОСТЬ ТАИТСЯ В УКСУСЕ. ОН И САМ ПО СЕБЕ РАЗДРАЖАЕТ СЛИЗИСТУЮ ЖЕЛУДКА, А В СОЧЕТАНИИ С АЛКОГОЛЕМ СИЛЬНО ТРАВМИРУЕТ ЕЕ, ВЫЗЫВАЯ ВОСПАЛЕНИЕ.

Много ли аскорбинки в дольке лимона?

Говорят, в лимоне не так много витамина С. А если добавлять дольку в чай, этот витамин вообще разрушается.

Н. И. Бочкарева, Башкирия

Содержание витамина С в лимоне составляет 40 мг на 100 г — это меньше половины суточной нормы. А в одной дольке его и вовсе немного. При добавлении лимона в чай аскорбиновая кислота действительно частично разрушается. Причем чем дольше лимон находится в чашке, тем меньше витамина С в нем остается. Зимой витамин С лучше искать в соке: капустном и цитрусовых. Но не забывайте, что капуста провоцирует образование газов. А при язве желудка белокочанная капуста противопоказана. Апельсины и грейпфруты запрещены при заболеваниях поджелудочной и гастритах с повышенной кислотностью.

О. П. Скобеева, врач-диетолог

Обедаем дома

Свинина с сухофруктами

1 кг свиной корейки, 5-8 шт. сушеного инжира, 120 г кураги, 120 г чернослива, 1 ст. ложка меда, 3/4 стакана растительного масла, молотый перец, соль.

На корейке сделайте 5 глубоких продольных разрезов. Посыпьте перцем и солью. В центральный разрез выложите инжир, в боковые (рядом с центральным) — курагу, в крайние — чернослив. Обмотайте мясо шпагатом. Мед смешайте с 2 ст. ложками масла. Мясо выложите в форму, смажьте смесью из меда и масла. Влейте вино и поставьте в разогретую до 190°С духовку на 80 минут. Периодически поливайте жидкостью со дна.

Праздничный салат «Ёлочка»

200 г отварного куриного филе, 150 г моркови по-корейски, 3-4 яйца, 2 яблока, 100 г твердого сыра, майонез — по вкусу, 2-3 киви, клюква, красная смородина, зелень.

Вареные яйца натрите на крупной терке, сыр — на средней. Отварное филе нарежьте кубиками, яблоко натрите. Выложите на плоское блюдо курицу в виде треугольника. Каждый слой салата перемазывайте майонезом и солите. На курицу разложите морковку. Сверху — яйца. Дальше — яблоко. Последний слой — сырный (его майонезом не смазывайте). Киви очистите, нарежьте тонкими полукружочками. Выложите дольки на салат по бокам и сверху. Украсьте ягодами и зеленью.

Апельсиновый пудинг

2 апельсина, 5 яиц, 1,5 стакана молока, 25 г желатина, 100 г сахара, мандарин и шоколад для украшения.

С одного апельсина снимите цедру, со второго выжмите сок. Высыпьте желатин в сок и оставьте на час. Белки взбейте в блендере. Сотейник с молоком поставьте на огонь, добавьте цедру. Когда молоко начнет закипать, всыпьте сахар и влейте взбитые желтки. Влейте сок с желатином и варите, пока масса слегка не загустеет. Дайте немного остыть, разлейте по формочкам. Поставьте на 2 часа в холодильник. Украсьте шоколадной крошкой. Подавайте с дольками мандарина.

Ну очень вкусно!

Мандариновый лимонад

250 мл сока лимона (5-6 лимонов среднего размера), 250 мл воды, 200 г сахара, 6-7 веточек мяты, 250 мл мандаринового сока (500-700 г очищенных мандаринов), 0,5-1,5 л газированной воды (можно обычной), палочка корицы, лед для подачи (по желанию).

Соедините лимонный сок, воду и сахар. По желанию добавьте корицу. Помешивая, доведите сироп до кипения. Как только сахар растворится и смесь закипит, выключите огонь и добавьте немного мяты. Полностью охладите сироп, процедите. В кувшин добавьте немного льда, листочки мяты и несколько долек мандарина. Влейте лимонный сироп. Добавьте мандариновый сок. Разбавьте напиток по вкусу газированной водой.

Горячий шоколад с мороженым

90 г черного или молочного шоколада, 150 мл молока жирностью 3,2%, 90 г мороженого, крошка (вафельная или песочная).

Шоколад поломайте, залейте молоком и поставьте на огонь (под крышкой шоколад топится быстрее). Периодически помешивайте. Можно поставить смесь в микроволновку на 1-2 минуты. Когда шоколад полностью растворится, разлейте смесь по чашкам, сверху положите кусочки мороженого и посыпьте крошкой. Подавайте лакомство к столу, пока мороженое не растаяло.

Печёная камбала с изюмом

1 кг камбалы, стакан растительного масла, 100 г очищенного миндаля и грецких орехов, 50 г изюма, 0,5 кг помидоров, соль, перец.

Рыбу нарежьте кусками. Натрите солью и перцем, слегка обжарьте на масле с двух сторон. Затем запекайте 15 минут в духовке, разогретой до 180°С (сверху рыбу смажьте маслом). Миндаль и изюм слегка обжарьте на смазанной маслом сковороде. Выньте шумовкой. На эту же сковороду выложите нарезанные помидоры, посолите, поперчите, тушите 15 минут. После протрите помидоры через сито. Томатную пасту тушите еще 10 минут. Рыбу выложите на блюдо, залейте соусом, посыпьте орехами и изюмом.

Аппетитно

Чем гостей порадовать

Картофель «Герцогиня»

1 кг картофеля, 50-80 г твердого сыра, 2 желтка, щепотка молотого мускатного ореха, соль, молотый перец.

Очищенную картошку сварите в подсоленной воде до готовности. Измельчите в пюре, добавьте один желток, натертый сыр, соль, перец и мускатный орех. Поместите пюре в кондитерский мешок и выдавите фигурки в форме цветочка на противень, застеленный пергаментной бумагой. Смажьте цветочки вторым желтком. Поставьте в разогретую до 200°С духовку на 15-20 минут.

Холодец из свиных рулек

2 свиные рульки, 2 моркови, 2 луковицы, 4 лавровых листа, 6 горошин перца, 1/2 ст. ложки соли, 3,5 л воды, 10 г желатина, петрушка.

Рульки вымойте, удалите мелкие косточки. Выложите в кастрюлю. Добавьте овощи вместе с лавровыми листьями, солью и горошинами перца. Залейте водой и варите примерно 1,5 часа (до мягкости мяса), снимая пену. Рульки остудите и разберите, убирая кожу и сало в сторону. Мясо выложите в форму, в которой собираетесь подавать заливное. Отварные овощи нарежьте кружочками, выложите в форму. Теплый бульон процедите. Всыпьте в него желатин и оставьте на 5 минут. После перемешайте, чтобы он полностью растворился. Залейте бульоном мясо и овощи. Украсьте зеленью. Поставьте в холодильник для застывания.

Канапе с колбасой и маслинами

2 булочки для хот-дога, 80 г сыровяленой колбасы, 100 г твердого сыра, 1-2 огурца, 2 помидора, 150 г маслин б/к, шпажки.

Булочки нарежьте кружочками толщиной в 1 см, выложите на противень, поставьте в разогретую до 180°С духовку на 5-7 минут. Помидор нарежьте кружочками, огурец — вдоль тонкими длинными ломтиками, сыр — квадратиками, колбасу — кружочками. На гренок положите ломтик сыра, сверху — кружок помидора. На шпажку наденьте маслину, ломтик огурца и пару ломтиков сыровяленой колбасы. Воткните шпажку в гренок с сыром и помидором.

Советуем приготовить

Имбирное печенье

С пылу с жару

50 г сахара, 60 г меда, 3 ст. ложки воды, 3 яичных желтка, 50 г сливочного масла, 250-300 г муки, 1/2 чайн. ложки соды, по 2 чайн. ложки порошка имбиря и корицы.

Смешайте воду, мед и сахар. Держите на маленьком огне, пока все компоненты не растворятся. Желтки отделите от белков, добавьте в них масло и перетрите до однородности. Тонкой струйкой влейте остывший сироп, помешивая смесь. После просейте в нее муку (250 г), соду, корицу и имбирь. Начните замешивать тесто венчиком. При необходимости досыпьте еще муки и продолжайте замешивать вручную. Сформируйте из теста шар, накройте пленкой и положите в холодильник на 30 минут. После раскатайте в пласт толщиной 3 мм. Вырежьте печенье с помощью формочек. Переложите на противень с фольгой и поставьте в разогретую до 180°С духовку на 7-12 минут. Из оставшихся белков приготовьте глазурь. Достаточно 1 белка и 60 г сахара. Белок взбейте до увеличения в объеме. После всыпьте сахар и взбейте до жестких пиков. Остывшие печенья украсьте глазурью и дайте ей подсохнуть.

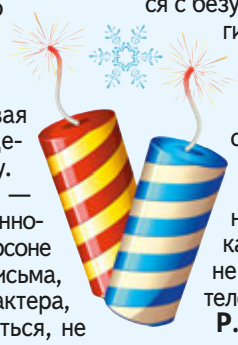
Авторитеты дают советы

Не замечать праздники вредно для души

В детстве деревья кажутся большими, родители — самыми умными и всемогущими, а праздники — веселыми. Вспомните, как раньше вы ждали волшебного Нового года, как радовались подаркам, любили сидеть за праздничным столом. Куда это все девается с возрастом и можно ли вернуть прежние ощущения?

Настроение портит возраст

Сначала разберемся с днем рождения. В этот день нам настроение портит, в первую очередь, именно возраст. В канун своего дня рождения мы особенно остро ощущаем, что годы проходят. Приходится подводить некоторые итоги, тем самым переосмысливая свое отношение к сделанному, достигнутому.



Еще одна причина — дискомфорт от повышенного внимания к вашей персоне в этот день. Звонки, письма, вопросы личного характера, от которых не спрятаться, не скрыться. Не всем это по душе.

Праздники могут ассоциироваться с негативом, если в детстве во время всеобщего веселья чувствовали себя брошенным и одиноким. Например, вас всегда отправляли спать, чтобы вы не мешали взрослым. Может, в вашей семье не придавали значения праздникам. Даже осуждали тех, кто отмечает их с размахом. Вам не привили праздничные традиции — например, украшать дом, готовить родным подарки.

Или ваши родители каждый раз, когда приходили гости, заставляли вас развлекать публику: «Сыграйка, сынок, нам на пианино!» или «Дочка, прочти-ка нам стихи!»

Не сидите и не ждите чуда

Даже если вы сами не любите торжества, избавьте от этого груза своих детей. Научите их радоваться праздникам! Но сначала нужно измениться самому. Ведь нельзя научить тому, чего сам не умеешь. В первую очередь постарайтесь понять, чего бы вам хотелось в такие особенные дни: какие возникают желания и ожидания? Кто-то может поймать себя на мысли, что ему хочется уединиться за городом и погулять по лесу. Кому-то ничего не надо, только дай приготовить много вкусной еды и посидеть с друзьями. Чья-то мечта — сходить в этот день в театр. А кто-то предпочтет побыть с любимым. Главное — не сидеть и не ждать, что кто-то придет и будет вас веселить, делайте свой праздник сами.

Часто праздники ассоциируются с безудержной феерией. Многие думают, что нужно постоянно что-то покупать, куда-то носиться и непременно излучать веселье и скакать от счастья каждую минуту. А ведь это совсем не так. Праздник нужно проводить так, как хочется именно вам, а не так, как показывают по телевизору или в рекламе.

P. S. Не замечать праздники вредно для души. Они помогают нам оставаться детьми независимо от возраста. Они вырывают нас из рутинных будней, переносят в реальность, где все хорошо, приятно и радостно. Праздники исцеляют нас. Не отказывайтесь от возможности излечиться радостью, она лучшее лекарство!

Г. П. Сокольская, психолог

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ВАШИ ДЕТИ ВСТРЕЧАЛИ НОВЫЙ ГОД ДОМА, УЙДИТЕ В ГОСТИ.

Семья вместе — душа на месте

Новый год не зря считается семейным праздником. По мнению астрологов, именно в первые часы Нового года программируется будущее. Поэтому отмечать праздник нужно с теми, с кем не хотите расставаться, с кем хотите быть рядом весь следующий год, с кем комфортно. Новогоднее настроение — это то, с чем придется жить на протяжении предстоящего года. Встреч с людьми, которых не хочется видеть, лучше избегать. Там, где чувствуете себя свободнее, счастливее — и есть то место, где вы должны этот год встретить.

ЛАПША
из писем читателей

Дорогой дедушка Мороз! Я весь год была очень хорошей девочкой, поэтому, пожалуйста, вручи меня в подарок какому-нибудь плохому мальчику...

Ирина, Ставропольский край

***

На мое «Ты откармливаешь меня как на убой!» мама глубокомысленно изрекла: «Зима близко».

Катя, Архангельск

***

Зимы у нас в Томске холодные. Девчонки по две пары стрингов надевают.

Игорь, Томск

Такая история — *Из почты «Айболита»*

Домечталась...

Перед Новым годом я боюсь открывать газеты, журналы и смотреть телевизор. Потому что все они полны восторженных советов. «Говорят, под Новый год, что ни пожелается, все всегда произойдет...», «Бросьте валенок за порог и спросите прохожего имя»...

Два раза в жизни я поддалась всеобщей истерии и загадала желание под бой курантов. Причем подошла к вопросу серьезно. Изучила магические обряды, потренировалась есть пепел и класть под подушку свитки. Не то чтобы я очень верила в подобные чудеса, но оба раза мне было очень и очень нужно.

В первый раз была совсем молодая и влюбленная. Точнее, я не была влюблена, а любила страшно и безнадежно. Я шептала его имя наяву и во сне. Когда он мне снился, не хотела просыпаться. Мне нужно было быть рядом в любом качестве. Даже в качестве коврика. И в ночь на Новый год я попросила всей душою то ли Бога, то ли «дорогое мироздание»: «Пусть в этом году он обратит на меня внимание! Пусть обратит! Потому что я больше так не могу! Любой ценой!»

Я так надорвалась в ночь на первое января, что и правда — он обратил на меня внимание в первом полугодии. Верхушка лета ознаменовалась для меня попыткой самоубийства, а потом до декабря пыталась прийти в себя. Пила водку по утрам и гуляла под дождем, пока шерстяное пальто не промокало до нитки. Новый год не помню. Поняла, что жива, только в марте.

После этого долго ничего не просила в волшебную ночь. А потом... Получила одобрение ипотеки. После праздников предстояло искать квартиру. И я всем сердцем попросила трехкомнатную! Ну пожалуйста!

В январе ко мне в руки плыла чудесная двушка, недорогая, возле метро, с большой кухней, в приличном кооперативе. Хозяйка уезжала в эмиграцию и оставляла антикварную мебель. Даром. Душа моя ушла в пятки от радости. Я припадала к стенам в квартире и заливалась счастливым смехом...

Сделка сорвалась по глупейшей причине. Мне дали трешку. Гораздо дальше от метро, в доме, куда изначально селили лимиту. С кухней 6 метров. Время поджимало, надо было брать. Я взяла и сейчас живу в трехкомнатной. Я же просила три комнаты? Я получила три. Одна проходная.

С тех пор боюсь загадываний, ритуалов и мечтаний под елочкой. Боюсь, домечтаюсь...

Вероника, Липецкая обл.

Умные мысли

■ ВО ВРЕМЯ НОВОГОДНИХ ПРАЗДНИКОВ ГЛАВНОЕ — ЭТО ПОЛНОСТЬЮ НЕ ВРАСТИ В ДИВАН.

■ ТОЛЬКО В РОССИИ ДОРОГИ ЗИМОЙ РОВНЕЕ, ЧЕМ ЛЕТОМ.

■ НОВЫЙ ГОД – ВРЕМЯ РЕЗКОГО ПЕРЕХОДА С ЛЕКАРСТВ НА ВОДКУ И ОБРАТНО.

■ САМЫЙ КОРОТКИЙ ДЕНЬ В ГОДУ — 1 ЯНВАРЯ. ПРОСЫПАЕШЬСЯ — ЗА ОКНОМ УЖЕ ТЕМНЕЕТ...

Я бы и сама после такого в Деда Мороза поверила

За несколько дней до Нового года мы с мужем подарили дочери новый телефон. Специально сделали это заранее, чтобы в праздник она не зависала за установкой приложений. Сказали, что встретили Дедушку Мороза, он торопился к другим детям и попросил передать подарок. Конечно, в 14 лет в такое уже никто не верит, но дочке было приятно. А через пару дней она потеряла телефон. Скорее всего, вытащили из кармана. Расстроилась ужасно. Не знаю, может, это неправильно, но я купила ей точно такой же и положила под елку. Ведь в Новый год должны случаться чудеса. Дочь разрыдалась от счастья, не ожидала такого. Мы все обставили как в детстве: открытая балконная дверь, снег на полу... Я бы и сама после такого в Деда Мороза поверила. Так приятно дарить уже почти взрослым детям эти эмоции и радость чуда!

Ирина, Ярославль

Важные мелочи от наших читателей

Воду я очищаю без покупных фильтров

В качестве водопроводной воды я сильно сомневаюсь. Поэтому уже давно очищаю ее самостоятельно. Причем справляюсь без покупных фильтров, простым и дешевым способом — заморозкой. Пластиковые бутылки с холодной водой из-под крана кладу в морозильную камеру. Когда половина воды замерзает, незамерзшую я выливаю. А вот лед оттаиваю и пью. В чем секрет? Дело в том, что замерзает чистая вода. Вредные вещества остаются незамерзшими. После такой очистки вода становится приятнее на вкус и пахнет по-другому.

О. Д. Журавлева, Тверская обл.

С ёлкой у нашего кота складывались непростые отношения...

Сначала он просто забавлялся игрушками, но я особо не обращала на это внимания. Все они были пластмассовые. Вот только одного я не учла — елка была украшена дождиком и мишурой. И кот ничего лучше не придумал, как слопать дождик. Уже потом мы узнали, что, если дождик попадает котам в рот, они уже (в силу строения своего языка) не могут его выплюнуть и непроизвольно заглатывают. В общем, стало нашему коту плохо, пришлось ехать в ветеринарку. Там кота осмотрели, дождик извлекли. На следующий год, наученная горьким опытом, дождиком елку я уже не украшала. Но кота от нее все же отвадила. Правда, на осуществление этой затеи уходит много времени. Я положила рядом с елкой фен (можно пылесос), и как только кот приближался к елке, включала его. Через неделю кот перестал подходить к новогодней красавице. Еще можно использовать опрыскиватель с водой. Когда кот будет подходить к елке, нужно пшикать ему в морду водой.

Кстати, кроме большой елки, мы на Новый год наряжаем еще и маленькую. Так вот хочу подсказать, как поставить ее, чтобы она не падала. Понадобится большой горшок для цветов — просто ставите в него деревце и все. Получается очень устойчиво и, мне кажется, красиво. Можно использовать и горшок поменьше, главное — чтобы он был тяжелый, керамический.

Марина, Псков

Я нашла способ, как уберечь любимые сапожки

Зима становится серьезным испытанием для обуви. Реагенты, которыми посыпают улицы, спасают нас от падений и переломов, но безжалостно уничтожают сапоги. Солевые разводы портят даже самую качественную кожу и, конечно, настроение. Я нашла идеальный способ, как уберечь ботинки и сапоги. Каждый раз, когда возвращаюсь домой, мою обувь, а потом протираю долькой лимона. Кислота нейтрализует соль, разводы исчезают. После этого нужно отполировать кожу мягкой салфеткой. Если лень заниматься этим каждый день, после мытья и обработки лимоном можно нанести крем с пчелиным воском — он защитит обувь надолго.

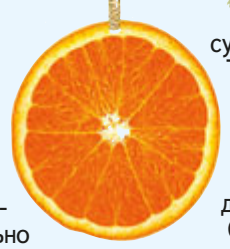
Арина, Калуга

Знаете ли вы, что...

ЧЕМ ТЯЖЕЛЕЕ АПЕЛЬСИНЫ И ГРЕЙПФРУТЫ, ТЕМ ОНИ СОЧНЕЕ. ЛЕГКИЕ — СУХИЕ. А ВОТ РАЗМЕР НЕ ВАЖЕН.

Цитрусовое настроение

Чтобы цитрусовые как можно дольше радовали вас своей красотой и ароматом, попробуйте их засушить.



Нарезали — и в духовку

Если собираетесь использовать сушеные фрукты для еды, сначала их нужно обдать кипятком. Потом хорошенько потереть губкой с содой и тщательно прополоскать. Нарежьте фрукты на дольки не толще 5 мм. Выложите на противень, застеленный пекарской бумагой или фольгой. Поставьте в духовку, нагретую до 75°С. Дверцу оставьте приоткрытой. Раз или два дольки нужно достать и остудить, а потом опять поставить в духовку. Весь процесс сушки занимает 4-5 часов. Сушеные фрукты нужны вам только для поделок? Просто разложите кружочки на фольге и поместите на батарею отопления. Хранить их можно в бумажном или полиэтиленовом пакете, тканевом мешочке, стеклянной емкости.

И в торт, и в чай

Можно приготовить чипсы из засахаренных фруктов. Подойдут апельсины и лимоны. Нарежьте цитрусы очень острым ножом на тонкие ломтики (шириной 2-3 мм), выньте из них косточки. Щедро обмакните в сахар с двух сторон, выложите на противень. Выпекайте в разогретой до 160°С духовке, пока дольки не пропитаются сахаром. После переложите на решетку и продолжайте сушить в духовке. Такие чипсы — диетическое лакомство. Можете их грызть даже на ночь без вреда для фигуры.

Сушеные цитрусы можно использовать для украшения тортов, муссов, коктейлей. Их можно добавлять в чай, компот, глинтвейн.

Натуральный ароматизатор

Смешайте сушеные цитрусовые дольки, любимые специи, добавьте каплю эфирного масла. Выдержите смесь в закрытом пакете сутки. Высыпьте в стеклянную баночку или тарелку и наслаждайтесь ароматом. Можно наполнить маленькие мешочки сушеными фруктами и положить в шкаф для приятного аромата. Если у вас есть камин, то корки — это не просто отличное средство для розжига, но еще и суперароматизатор!

Украшаем дом

Красиво смотрятся композиции из наполненной сухими кусочками цитрусов прозрачной вазы или банки. Для дополнительного эффекта можно поместить туда светящуюся гирлянду.

Очиститель «все в одном»

Залейте сушеные дольки уксусом и оставьте на недельку (или чуть больше), периодически встряхивая. Получается отличное натуральное средство для чистки окон, полов и других поверхностей. Дезинфицирует, очищает и избавляет от жира — все в одном.

ТИПОГРАФИЯ Кавказинтерпресс

ГАЗЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
БУКЛЕТЫ
БРОШЮРЫ
ЭТИКЕТКИ
УПАКОВКА
ПЛАКАТЫ
КАЛЕНДАРИ

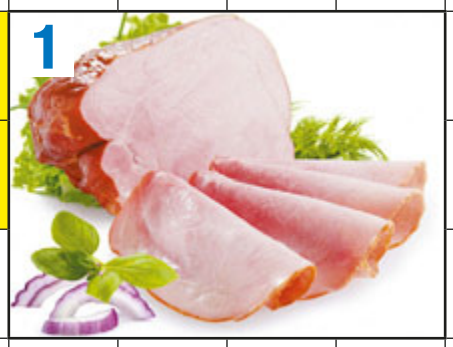
- Безупречное качество
- Современное немецкое оборудование
- Высококвалифицированная команда
- Доставка по ЮФО и СКФО

г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191Б
(8652) 24-36-41, 8-918-887-10-32
E-mail: cmo@kavkazinterpress.ru

ЛУЧШАЯ В РЕГИОНЕ!

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТСТВА!

Общественный перевозчик
Напиток баварцев
Бизнес-леди
Трепетный олень
Ганг-стер-легенда Аль...
Озеро в Армении
Грустный зануда
Надоевшая всем фраза
Ее тянут при волоките
Очертание фигуры
Поэтесса... Казакова
Социальный слой
Милли-ардер с фондом
1
Столбик в городках
2
Основа пласт-массы
Любитель строить козни
Шахтные подпорки
Имя Фандорина
Микки в Голливуде
Приготовление к отъезду
Авторское кино
Кавалерист-девица в фильме
Атлас для портного
Прелюдия к допросу
Белый сладкий песок
Рисунок иглой на коже
Злая старушенция
Заслон посреди улицы
Преемница Алма-Аты
Велогонка со ставками
Состязание абитуриентов
Фига с маслом
Спутница Артемиды
Мусоросборник в парке
Зверье на подворье
Пустынное плато в Перу
3
Грозный голос льва
Двубортное пальто
Поэзия, полная чувств
Мама, когда папа-селезень
Творец дорогих скрипок
Потенциальный тулуп
Возлюбленная Петрарки
Мебель, встроенная в стену
Предприятие ткачей
Жан-Клод Ван...
Схрон при бомбежке
Томная обстановка
Призыв «делать ноги»
Автомобиль из Токио
4
Олимпийский город Канады
Родина пампушек
Портянки к лаптям
Костюм акробата
Взросление юноши
Енот с хоботком
Прищепка хирурга
Покосившийся квадрат
Лента на карте Египта
Фонтанирует в океане
Вид сохи в Узбекистане
Кувшин под квас
Редкий предмет (устар.)
Кочергу узлом вяжет
5
Узкий проход в горах
Кусачки для маникюра
Аграрий при Менелае



Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Сам себе косметолог

С целлюлитом справится хурма

Очистите 2 хурмы, разотрите мякоть и смешайте с 3 ст. ложками соли. Добавьте по 2 ст. ложки сока лимона и апельсина. Вотрите смесь в распаренные проблемные зоны. Смойте теплой водой, после облейтесь прохладной.

Блеск волосам вернёт гранат

Чтобы спасти поврежденные волосы, очистите 2 граната, измельчите кожуру, залейте ее 1 л кипятка и поставьте на огонь на 3 минуты. Остудите, процедите. Ополаскивайте отваром волосы после мытья. Уже через неделю волосы станут сильными и блестящими.

ДЕТИ, КОТОРЫМ ЗИМОЙ ШАРФ ЗАВЯЗЫВАЕТ ОТЕЦ, УМЕЮТ ЗАДЕРЖИВАТЬ ДЫХАНИЕ НА 6 ЧАСОВ.

Вредные привычки

● **Чтение лежа.** Такое положение нарушает микроциркуляцию и затрудняет поступление кислорода к мозгу. Сдавливается грудная клетка, напрягаются и страдают глаза. Напряжение по цепочке передается мышцам лица. Результат — нависающие веки, лоб в морщинах и отеки вокруг глаз.

● **Активная мимика.** Привычка поджимать губы, сжимать челюсти, хмуриться, морщить лоб или поднимать брови рано или поздно станет причиной мимических морщин и заломов. И виноват в этом не возраст, а вы сами.

● **Поза «нога на ногу».** В таком положении пережимаются крупные сосуды и сдавливаются нервы. Это может приводить к повышению давления, а значит — к ухудшению кровоснабжения. Отсюда — серый цвет лица и раннее увядание.

О тонкостях макияжа

НЕ УМЕЕТЕ РИСОВАТЬ СТРЕЛКИ?

Попробуйте «метод ложки»: используйте чайную ложку в качестве своеобразной линейки. Приложите ее к уголку глаза — сначала черенком, потом лопастью — и проведите вдоль нее карандашом или кистью. Кроме того, стрелки удобно рисовать, если возле уголка глаза приклеить кусочек пластыря.

ВМЕСТО ПОДВОДКИ — КАРАНДАШ

Чтобы превратить обычный карандаш для глаз в гелевый, подержите острие несколько секунд над огнем. Грифель станет мягче и будет скользить по коже как гелевая подводка. Только дайте карандашу сначала немного остыть.

КАК НАНОСИТЬ ЖИДКИЕ ТЕНИ

Главная особенность жидких теней — их надо успеть быстро растушевать, иначе они застынут и красивого равномерного макияжа глаз не получится. Наносите жидкие тени только на чистую кожу. Распределяйте подушечками пальцев. Как вариант — маленькой пушистой кистью каплевидной формы. Жидкие тени можно наносить в несколько слоев, чтобы получить сочный глубокий оттенок.

От растяжек

КАЖДЫЙ ДЕНЬ НАНОСИТЕ БАЛЬЗАМ «ЗВЕЗДОЧКА» НА ПРОБЛЕМНЫЕ УЧАСТКИ. РЕЗУЛЬТАТ ПОЯВИТСЯ УЖЕ ЧЕРЕЗ ДВЕ НЕДЕЛИ.

Актуально — **Советы дерматолога**

Как спасти зимой пересушенные руки

Коронавирус приучил нас мыть руки долго и тщательно. Из-за этого они становятся сухими, грубыми, потрескавшимися… А тут еще холод, сухой воздух. Как вернуть коже здоровый вид?

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

* Выбирайте антисептики, в составе которых есть увлажняющие компоненты. И пользуйтесь ими только в том случае, если нет возможности помыть руки с мылом.

* Для того чтобы смягчить действие антисептиков, всю работу по хозяйству выполняйте в перчатках. Идеален такой вариант: вымыли руки, нанесли крем, надели тонкие хлопчатобумажные перчатки, наверх — резиновые.

* Как можно чаще используйте защитный крем. В его состав обязательно должны входить растительные масла — карите, какао, кокосовое или макадамии. Витамины A, E и F в составе кремов смягчают кожу, предотвращают шелушение, ускоряют восстановление клеток. А пчелиный воск и ланолин помогают удержать влагу в эпидермисе.

* Сейчас многие пользуются антибактериальным мылом. Но тут важно понимать: главное — это не сорт мыла, а то, насколько тщательно вы моете руки. Можно приобрести мягкое жидкое мыло, которое помимо гигиены еще и будет заботиться о коже.

* На ночь наносите крем с мочевиной. Он не только отлично питает и увлажняет кожу, но еще обладает заживляющим действием — это полезно при микротрещинках. Плюс мочевина помогает дольше удерживать воду. Нелишне будет после нанесения крема перед сном надеть на руки хлопчатобумажные перчатки, а потом еще обернуть руки в теплый плед и полежать хотя бы полчаса.

Пейте больше жидкости. Сухость кожи рук — это не только действие антисептика, но и недостаток влаги. Иначе никакие средства не помогут.

МАСЛА — ВАШИ ПЕРВЫЕ ПОМОЩНИКИ

Подсолнечное, оливковое, льняное… Они смягчают, увлажняют кожу, возвращают ей эластичность. Слегка подогрейте масло. Пропитайте им бинты, наложите их на кисти рук и покройте пергаментом. Наденьте перчатки или варежки. Если кожа не слишком сухая, достаточно будет одного раза — руки станут мягкими и увлажненными. При сильной сухости процедуру повторяйте несколько раз в неделю.

Можно сделать компресс из меда и глицерина. В равных пропорциях смешайте мед, глицерин, муку и воду. Нанесите смесь на кисти и наденьте хлопчатобумажные перчатки.

Эффективны против сухости и травяные ванночки из ромашки, шалфея, зверобоя, сельдерея, липового цвета, крапивы. Залейте 1 ст. ложку сухой травы литром кипятка. Настаивайте 25-35 минут. Держите руки в настое 20-30 минут. После высушите полотенцем и смажьте кремом.

К. С. Петрова, врач-дерматолог

МОЙТЕ РУКИ В ТЕПЛОЙ, НО НЕ ГОРЯЧЕЙ ВОДЕ. ПОСЛЕ МЫТЬЯ ОСТОРОЖНО ПРОМАКИВАЙТЕ МЯГКИМ ПОЛОТЕНЦЕМ. ПРИ ВОЗМОЖНОСТИ СМАЗЫВАЙТЕ ЖИРНЫМ ПИТАТЕЛЬНЫМ КРЕМОМ.

Держим спину прямо

Горделивая осанка — признак здоровья. А еще она помогает вырасти на пару сантиметров, приподнять грудь и даже избавиться от второго подбородка. Как этого добиться?

■ Залог стройной осанки — в правильном положении головы и шеи. Опущенный взгляд и поникшая голова провоцируют сутулость. Старайтесь смотреть всегда вперед, но не слишком запрокидывайте голову.

■ Отводите плечи слегка назад и вниз, будто сзади у вас крылышки. Приподнимайте грудную клетку и немного втягивайте живот.

■ При ходьбе не делайте слишком большие шаги, старайтесь опускаться на полную стопу. Следите, чтобы ноги не смотрели носками внутрь.

От висячих родинок — примочки из голубой глины

Ее продают в пакетиках для масок на лицо. Надо глину развести водой до густоты сметаны и ежедневно мазать папилломы 2 раза в день, пока они не исчезнут. На коже не останется и следа. Мне хватило трех недель.

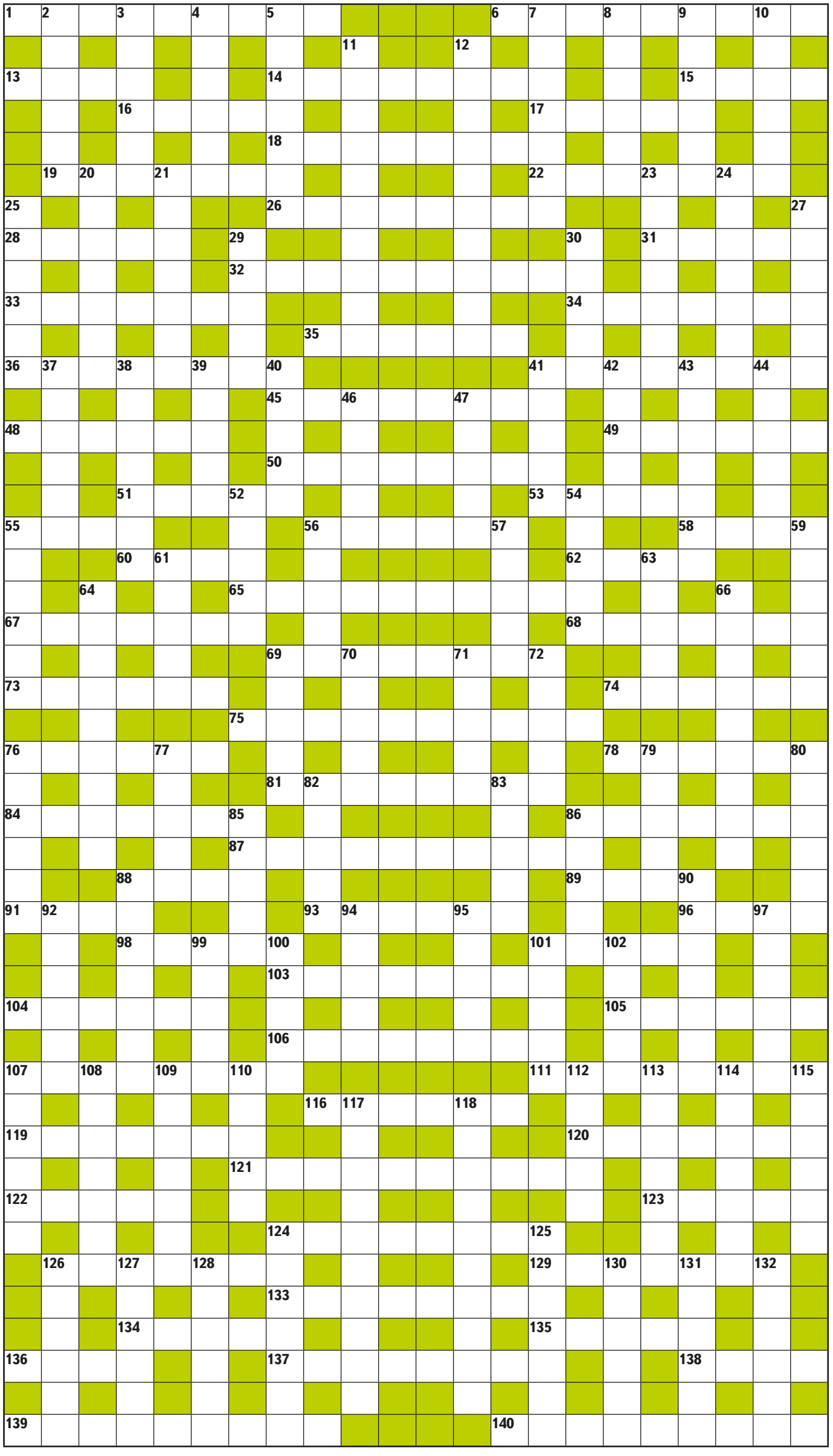
А однажды в парикмахерской мастер задела одну малоприметную бородавку. Стало нарастать «дикое мясо». Я брала толстое махровое полотенце, смачивала его в горячей соленой воде (250 г соли на 1 л воды), отжимала и обертывала им шею, пока полотенце не остывало. Затем толкла таблетку трихопола и присыпала ею болячку. Делала так неделю ежедневно. «Дикое мясо» исчезло.

М. Киселева, Тамбовская обл.

22 стр. КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Птица семейства соколиных. **6.**Сверстник. **13.**Положенная часть прибыли. **14.**Копье с топором. **15.**Вьючное животное. **16.**Речная переправа. **17.**Непреложная истина. **18.**Внезапное просветление сознания. **19.**Духовой инструмент. **22.**Южный орех. **26.**Богиня из морской пены. **28.**Драгоценный камень. **31.**Разрывной снаряд. **32.**Полярная область. **33.**Складень из трех икон. **34.**Картинка из-под карандаша. **35.**Судовой официант. **36.**Шахтер-рекордсмен. **41.**Плоская тыквочка. **45.**Депортация диссидента. **48.**Крошечная зараза. **49.**Удел, судьба. **50.**Медовое печенье. **51.**Сочинил оперу «Травиата». **53.**Молодецкая выправка. **55.**С горы по снегу едут сами. **56.**Сезонный набор в армию. **58.**Деликатность в общении. **60.**Подачка взяточнику. **62.**Инжир, смоква. **65.**Клонированный документ. **67.**Любитель пастилы и шоколада. **68.**Путь вверх по службе. **69.**Смысл, спрятанный в словах. **73.**Живой пережиток эпох. **74.**Русская мера длины. **75.**Схватка при абордаже. **76.**Предвыборные обсуждения. **78.**Фруктовое дерево. **81.**Охотничья порода собак. **84.**Мышца руки. **86.**Поселение кубанцев. **87.**Переходит в качество. **88.**Компонент спирта-сырца. **89.**Вяжут во время жатвы. **91.**Вырван из прически. **93.**Отдельный штрих шва. **96.**Амазонка или Нил. **98.**Вечерний в кинотеатре. **101.**Чан для квашения капусты. **103.**Противопоставление в художественной речи. **104.**Человекоподобный робот. **105.**Капитан несамоходного судна. **106.**«... Фигаро» Бомарше. **107.**Рябиновка или зубровка. **111.**Крупная рептилия. **116.**Финал романа. **119.**Утварь для вермишели. **120.**Равноправие сторон. **121.**Замирание кролика перед удавом. **122.**Река в Аиде. **123.**Цыганская палатка. **124.**Путник-богомолец. **126.**Венгерский композитор Имре... **129.**Излишек после деления. **133.**Полигон для испытания машин. **134.**После гелия в таблице. **135.**Почка цветка. **136.**Ее берут с побежденных. **137.**Наемная работница в доме. **138.**Кокарда моряка. **139.**Рабочий у мартена. **140.**Мастер, умеющий все.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **2.**Живой... со зверятами. **3.**Лоскут, намотанный на швабру. **4.**Написал музыку к фильму «Шербурские зонтики». **5.**Документ от Фильки. **7.**Венец из дорогих камней. **8.**Адресат Татьяны Лариной. **9.**Расчет за услугу. **10.**Неглубокое место у берега. **11.**Вернувшийся на родину эмигрант. **12.**Портативный радиоприемник. **20.**Рельеф на потолке. **21.**Гнездо для электровилки. **23.**Композитор-импрессионист Клод... **24.**Декоративное растение. **25.**Положение в обществе. **27.**Под ним поют серенады. **29.**Батька-анархист. **30.**Судьба для буддиста. **37.**Античное гребное судно. **38.**Ангельский чин. **39.**Ассорти по сути. **40.**Шотландская выпивка с содовой. **41.**Крылатый конь поэта. **42.**Перегнившее в пыль дерево. **43.**Стеклышки для мозаики. **44.**След штампа на бланке. **46.**Местечковый диалект. **47.**Чехол для клинка. **52.**Кулачный финал дебоша. **54.**Матрас, набитый соломой. **55.**Краснодеревщик. **56.**Крупа для желтой каши. **57.**Луг, где скот кормится. **59.**Родня плотвы к пиву. **61.**Дворец феодала. **63.**Ядовитая змея. **64.**Печать хозяина на книге. **66.**Образцовый труженик. **69.**Маэстро из Латвии. **70.**Степная быстроногая птица. **71.**Шелковый шарф. **72.**Изделие из ниток. **76.**Прибор, снимающий показания. **77.**Строительное объединение. **79.**Крики под аплодисменты. **80.**Жилище оленеводов. **82.**Карточка для страховых случаев. **83.**Вход в улей. **85.**Сторона холма. **86.**Дерево из бора. **88.**Вывоз товара. **90.**Не бывает без исключения. **92.**Маска притворщика. **94.**Греческий гигант. **95.**Пятизвездочный для туриста. **97.**Дворовый аттракцион. **99.**Прославился грязными конюшнями. **100.**Подкладочный материал. **101.**Станичник с шашкой. **102.**Оглобля повозки. **107.**Загорает голышом. **108.**Коллега кильки по консервам. **109.**Административно-территориальная единица в России. **110.**Вино для причастий. **112.**Знак-ориентир в геодезии. **113.**Она же снеток. **114.**Счастливая и беззаботная пора. **115.**Типографский брусочек с буквой. **117.**Трава — ровесник динозавров. **118.**Бассейн с морскими животными. **124.**Меткий стрелок. **125.**Кухонная машина на все руки. **126.**Яд на острие стрелы. **127.**Колыбель-качалка. **128.**Железо, свинец, сталь. **130.**Русский поэт. **131.**Судно для жидких грузов. **132.**Ров со сточной водой.



ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ УЖЕ СЕГОДНЯ НАЧАТЬ ПРИНИМАТЬ ПО 2-3 СТОЛОВЫХ ЛОЖКИ МАЙОНЕЗА В ДЕНЬ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ МАЙОНЕЗНОГО ШОКА НА НОВЫЙ ГОД.

Чуешь что-нибудь?

Такой случай

Дело было давным-давно, в одной из сибирских деревень...

Собрались как-то девки погадать, суженого-ряженого наворожить себе. Одним из способов был следующий: ночью из сарая выставлялся на мороз голый зад, и, если соискательница почувствует поглаживание по своей филейной части — быть в нынешнем году ей невестой. Рядом, как всегда, вертелись маленькие пацанята, которые, в свою очередь, поведали о предстоящих мероприятиях старшим парням...

Полночь, мороз трескучий, сарай. Самая отчаянная, зоотехник Галина, засидевшаяся в девках, сняла штаны и давай пятиться всей своей красотой в открытую дверь... А снаружи уже поджидает компания подогретых водочкой хлопцев. Решили делегировать на встречу с суженой молодого повесу — тракториста Мишку, всучив ему в руки совковую лопату...

И вот из сарая показывается аппетитная Галькина задница.

— Ну, чуешь что-нибудь? — спрашивают шепотом подружки.

— Да нет пока, — говорит хозяйка попы.

И в этот самый момент Мишка со всей дури ка-а-ак зарядит по ней лопатой!

Все село каталось со смеху недели две, а по осени Мишка и Галька сыграли свадьбу. Вот вам и святочные гадания.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 22

По горизонтали: 1.Пустельга. 6. Одногодок. 13.Доля. 14.Алебарда. 15.Лама. 16.Паром. 17.Догма. 18.Озарение. 19.Кларнет. 22.Миндаль. 26. Афродита. 28.Топаз. 31.Бомба. 32.Антарктика. 33.Триптих. 34.Рисунок. 35.Стюард. 36.Стаханов. 41.Патиссон. 45.Изгнание. 48.Микроб. 49. Участь. 50.Коврижка. 51.Верди. 53. Стать. 55.Сани. 56.Призыв. 58.Такт. 60.Мзда. 62.Фига. 65.Ксерокопия. 67.Лакомка. 68.Карьера. 69.Подтекст. 73.Реликт. 74.Сажень. 75.Рукопашная. 76.Дебаты. 78.Яблоня. 81.Спаниель. 84.Трицепс. 86.Станица. 87.Количество. 88.Этил. 89.Сноп. 91.Клок. 93.Стежок. 96.Река. 98.Сеанс. 101. Кадка. 103.Антитеза. 104.Киборг. 105.Шкипер. 106.Женитьба. 107.Настойка. 111.Крокодил. 116.Эпилог. 119.Дуршлаг. 120.Паритет. 121.Оцепенение. 122.Стикс. 123.Шатер. 124. Странник. 126.Кальман. 129.Остаток. 133.Автодром. 134.Литий. 135.Бутон. 136.Дань. 137.Прислуга. 138.Краб. 139.Металлург. 140.Универсал.

По вертикали: 2.Уголок. 3.Тряпка. 4.Легран. 5.Грамота. 7.Диадема. 8. Онегин. 9.Оплата. 10.Отмель. 11.Репатриант. 12.Транзистор. 20.Лепнина. 21.Розетка. 23.Дебюсси. 24.Ломонос. 25.Статус. 27.Балкон. 29.Махно. 30. Карма. 37.Триера. 38.Херувим. 39.Набор. 40.Виски. 41.Пегас. 42.Труха. 43.Смальта. 44.Оттиск. 46.Говор. 47. Ножны. 52.Драка. 54.Тюфяк. 55.Столяр. 56.Пшено. 57.Выпас. 59.Тарань. 61.Замок. 63.Гюрза. 64.Экслибрис. 66.Передовик. 69.Паулс. 70.Дрофа. 71.Кашне. 72.Ткань. 76.Датчик. 77. Трест. 79.Браво. 80.Яранга. 82.Полис. 83.Леток. 85.Склон. 86.Сосна. 88.Экспорт. 90.Правило. 92.Личина. 94.Титан. 95.Отель. 97.Качели. 99.Август. 100.Саржа. 101.Казак. 102.Дышло. 107.Нудист. 108.Сардина. 109.Область. 110.Кагор. 112.Репер. 113.Корюшка. 114.Детство. 115.Литера. 117. Папоротник. 118.Океанариум. 124. Снайпер. 125.Комбайн. 126.Кураре. 127.Люлька. 128.Металл. 130.Тютчев. 131.Танкер. 132.Канава.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 20

Т			П		К	О	М	М	Е	Р	С	А	Н	Т	К	А				
Р	Е	З	И	Н	А						Е		Ы		Л		Л			
А			В		П						В	Е	Т	Ч	И	Н	А			
Н		С	О	Р	О	С					А		И		Ш		Н			
С		И		И	Н	Т	Р	И	Г	А	Н		К	Р	Е	П	Ь			
П	О	Л	И	М	Е	Р								Ю		Л				
О		У		М		А					А	Р	Т	Х	А	У	С			
Р		Э	Р	А	С	Т					З		К	А	Р	Г	А			
Т	А	Т	У		Б	А	Р	Р	И	К	А	Д	А		Е		Х			
			Р		О						Р		Н	А	С	К	А			
К	О	Н	К	У	Р	С					О	Л	Ь	С	Т	Е	Р			
У		И		Р	Ы	К					В			Т		Й				
К	А	М	И	Н		О	В	Ч	И	Н	А		Л	А	У	Р	А			
И		Ф		А		Т							И	Н	Т	И	М			
Ш	К	А	Ф		Д						У	К	Р	А	И	Н	А			
	А		А	Т	А	С					Б		И		Ц		Т			
Х	Л	Е	Б		М	У	Ж	А	Н	И	Е		К	О	А	Т	И			
	Г		Р	О	М	Б					Ж	Б	А	Н		Р				
З	А	Ж	И	М		А					И			У	Н	И	К			
	Р		К	А	Ю	Р					Щ	И	П	Ч	И	К	И			
С	И	Л	А	Ч		У	Щ	Е	Л	Ь	Е			И	Л	О	Т			

Знаете ли вы, что....

■ Наутро салат оливье может содержать не только колбасу, огурцы и картошку, но также елочные игрушки, мобильный телефон и аквариумных рыбок.

■ Бенгальские огни горят гораздо дольше и ярче, если их воткнуть в кресло.

■ Устроить кегельбан дома довольно просто, достаточно иметь 10 бутылок шампанского и глобус.

■ С тещей очень интересно играть в дартс, если использовать друг друга в качестве мишеней.

■ Если приглашенного Деда Мороза уговорить сыграть в карты на интерес, у вашей жены может появиться шуба красного цвета.

■ Китайские петарды делают заявленный срок службы немецкого натяжного потолка сильно преувеличенным.

■ Новый год — новая надежда изменить свою жизнь к лучшему, ничего для этого не делая!

Новости медицины

Не чихай!

* Леденцы от кашля — отстой, двадцатый век! Поэтому с 1 января все кондитерские фабрики страны начали выпуск тортов от кашля, а также шоколадных конфет от кашля, халвы и козинаков от кашля!

* Уходят в прошлое времена, когда все врачи ходили в одинаково унылых белых халатах — по секрету сообщили в департаменте здравоохранения. Скоро хирурги будут носить красные халаты, окулисты — ослепительно серебристые (из фольги), а медсестры будут вообще ходить без халатов, только в лифчике, поясе и чулках.

* С 1 января скорая помощь будет приезжать теперь за три минуты! Но только к тем больным, которые не имеют задолженности по квартплате! На выяснение того, имеет ли человек задолженность или нет, уйдет всего пятнадцать-двадцать минут. Так что больные не заметят изменений!

* С нового года во всех аптеках страны появится «Литра Чижевского». Это несложное устройство — стеклянная бутыль, заполненная специально приготовленным раствором спирта. Согласно расчетам гениального доктора, литра окажет огромадное благотворное влияние на использующего ее человека.

* Расширяется область применения аппаратов Илизарова. Недавно в Скипидарском НИИ травматологии аппарат Илизарова был смонтирован на сломанную ножку стула. Стул чувствует себя удовлетворительно.

* В Минздраве пообещали сделать вакцинацию от коронавируса добровольной. При этом пообещали, что штрафы за отказ от добровольной вакцинации будут не выше, чем за нарушение добровольной самоизоляции.

ЁЛКА ПРОСТО ДИВО!

Ёшкин кот!

В Париже вот такая 25-метровая елка украшает один из огромных торговых центров.

В Тайване поставили светодиодную елку. Высота дерева — 36 метров. После захода солнца здесь устраивают световые шоу.

В Бразилии рождественское дерево высотой 82 метра установили на плавающей платформе посреди озера Лаго. Каждый год художники разрабатывают уникальный дизайн. На фото вы видите четыре стадии: от ночного звездного неба, когда рождаются мечты, до их исполнения в Рождество.

В Вильнюсе главную рождественскую елку Литвы научили рассказывать сказки. У подножия зеленой красавицы в этом году сделали дверцу, войдя в которую попадаешь прямиком в елку и сказку. А волшебные истории читают актеры.

Гороскоп на 2021 год

Новый год обещает быть бурным!

ОВЕН Хозяин года будет проверять вас на прочность. Не сдавайтесь, проявите по-настоящему бычье упорство, и тогда обязательно добьетесь своего. Шансов изменить свою жизнь немало. Их нужно просто увидеть и решить для себя — использовать или нет. Кстати, чтобы в доме поселилась удача, поставьте на видное место фигурку бычка.

ТЕЛЕЦ Радуйтесь, пришло ваше время! Год Быка станет для вас умопомрачительным, поэтому быстро прячьте свои рога. Под покровительством своего сородича вы сможете круто изменить жизнь. Вам будет везти практически во всем. Надо лишь запастись терпением, а у вас его точно хоть отбавляй.

БЛИЗНЕЦЫ Добавьте чего-нибудь нового в старую жизнь. Совсем капельку, совсем чуть-чуть. И обязательно начните с приятного. Кстати, старая любовь, давно исчезнувшая из виду, постучится в вашу дверь. А еще звезды рекомендуют быть более добродушным.

РАК Не отсиживайтесь в «тихой гавани», а вернее, в темном омуте. Успех принесет ваша излюбленная тактика — продвигаться маленькими шажками, но вперед. Не повезет в новом году только ленивым. А символ года — Бык — подставит вам свое мощное плечо и поможет дождаться удачи.

ЛЕВ Что бы вы ни делали в прошлом году — не идут дела? Зато в новом году подарки судьбы будут сыпаться как из рога изобилия. Однако избегайте спешки. Только тогда госпожа Удача окажется на вашей стороне. Разве есть что-то лучше этого? Ах да, еще близкие и любящие люди. Их немного, но они очень преданны вам.

ДЕВА Новый год обещает быть бурным! Бычок позаботится о вашем благополучии и достатке. Вы о чем-то страстно мечтаете? Тогда знайте — время пришло! 2021 год даст шанс поймать наконец синюю птицу. Но придется впрягаться и тянуть лямку. Выдюжите — и усердно вспаханная нива принесет солидный урожай.

ВЕСЫ Чтобы в 2021 году все у вас складывалось хорошо, спокойно принимайте пришедшие в вашу жизнь перемены. Ведь кто не рискует, тот не пьет шампанского! Это будет оправданный риск. В итоге вы сможете получить то, о чем так долго мечтали. Но не форсируйте события, пытаясь «догнать и перегнать Америку». Пусть все идет размеренно и не спеша, зато вовремя и по делу.

СКОРПИОН Спрячьте свое жало и перестаньте жалить всех подряд. Оно вам не понадобится. Начинайте сеять доброе и светлое. Окружайте близких заботой, а чужих радуйте словом и участием в делах. В ответ каждому захочется отблагодарить вас тем же. Вместе всегда веселее «шагать по просторам», да и проблемы решать проще.

СТРЕЛЕЦ Черная полоса наконец-то закончится. Впереди ждет рассвет. Для этого надо закрыть прочитанную книгу и в новом году начать жизнь с чистого листа. Отпустите прошлое и начинайте радоваться всему хорошему, что пошлет судьба, — новым друзьям и новым отношениям. Не бойтесь, не сглазите! Иногда ощущение счастья рождается от случайных мелочей — обращайте на них внимание.

КОЗЕРОГ У соседа трава зеленее, дом выше, денег больше, жена краше, муж лучше, хлеб мягче, зубы крепче... Перестаньте завидовать, иначе не видать вам удачи в 2021 году, как своих ушей. Не тратьте на это ни сил, ни времени. Научитесь просто жить. Радуйтесь приятным пустякам и огорчайтесь из-за неизбежных хлопот и суеты. И будет вам счастье!

ВОДОЛЕЙ Не стоит слепо покоряться судьбе и пускать все на самотек. Возьмите наконец быка за рога. Главное, понять, чего именно вы хотите. А еще наблюдайте за теми, кто вас окружает, их слабости могут стать вашим оружием в борьбе за место под солнцем. Однако не забывайте время от времени смотреть под ноги, чтобы не потерять точку опоры.

РЫБЫ 2021 год — самое благоприятное время, чтобы наконец-то покинуть свой привычный аквариум. Сколько можно прятаться под камнями и ждать у моря погоды. Смело покидайте свою тихую заводь, отправляйтесь в большое плавание. Тогда можно рассчитывать, что все морские сокровища будут вашими!

К читателям

Каталог болезней, о которых мы писали в этом году, будет опубликован в №2 газеты «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь».

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
подписной индекс **П3412**

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
подписной индекс **53995**

Подписку также можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

В следующем номере читайте:

✓ На приёме у гастроэнтеролога
После застолья обострился панкреатит.

✓ С чего бы это?
Кровавое пятно в глазу...

✓ Ещё та проблема
Гипотонический криз.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

*Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 88001009502. Реклама только для жителей РФ. ИП Фатахова М.В. ИНН 591154295702 ОГРНИП 319595800079759 от 01.07.2019 г.
РЕКЛАМА 000991

СПАСТИ СУСТАВЫ НЕЛЬЗЯ ОТЧАЯТЬСЯ!

ТОЛЬКО ВЫ РЕШАЕТЕ, ГДЕ ПОСТАВИТЬ ЗАПЯТУЮ!

ВНИМАНИЕ!
УЧАСТВУЙТЕ В ФЕДЕРАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»!
СПЕЦИАЛЬНО ПОД НУЖДЫ ПРОГРАММЫ АЛТАЙСКИЙ ЗАВОД- ИЗГОТОВИТЕЛЬ НАТУРАЛЬНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ ВЫПУСТИЛ ОСОБУЮ СЕРИЮ СРЕДСТВ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД!
ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ ПРОМОКОД УЧАСТНИКА
И ВЫ ПОЛУЧИТЕ 2 УПАКОВКИ МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!*

ПРОГРАММА РАБОТАЕТ ТОЛЬКО ДО 23 января 2021
ПРОМОКОД 1027

НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ! ДАЖЕ ЕСЛИ КАЖЕТСЯ, ЧТО ВЫ ПЕРЕПРОБОВАЛИ ВСЕ.
ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЕЩЕ МОЖНО СПАСТИ!

Алтайский завод-производитель натуральной оздоровительной продукции спешит поделиться результатами многолетней разработки нового эффективного продукта для оздоровления и укрепления суставов и костей - МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД.

В чем уникальность препаратов МЕЛАНЕКС?
В основе революционной линейки препаратов лежит открытие русского ученого Ильи Мечникова о высокой эффективности экстракта бабочки огневки или восковой моли в отношении благотворного влияния на организм человека.

Удивительные свойства МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД
Активируя восстанавливающие свойства всего организма при помощи экстракта восковой моли, Меланекс Сустолад целенаправленно бьет по основным проблемам опорно-двигательного аппарата:
- *хондроитин оказывает противовоспалительный эффект;*
- *гиалуроновая кислота улучшает подвижность суставов;*
- *панты марала стимулируют рост и регенерацию тканей мышц, костей, суставов и связок;*
- *мумиё способствует уменьшению дегенеративных изменений в суставах.*

Что даст вам прием МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД?
Курсовой прием препарата оказывает комплексное восстанавливающее, противовоспалительное и оздоравливающее воздействие, снимает отёки, зуд, раздражение, способствует регенерации тканей и хрящей, благоприятно влияет на кровообращение и многое другое.

СПАСТИ СУСТАВЫ! НЕЛЬЗЯ ОТЧАЯТЬСЯ! ТЕПЕРЬ ВЫ ТОЧНО ЗНАЕТЕ, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ: МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД - ЕДИНСТВЕННО ВЕРНОЕ РЕШЕНИЕ!

Заказать свой подарок вы сможете по телефону горячей линии:
8-800-100-95-02 (Звонок бесплатный)
Доставку оплачивает производитель

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8 (8652) 75-05-67
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **98820** экз. Заказ **1421**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 23.12.2020 г.
Дата выхода в свет 23.12.2020 г. Подписано в печать 16.12.2020 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 117820 экз.
Объем 6 п. л.
16+